Murielle Toussaint

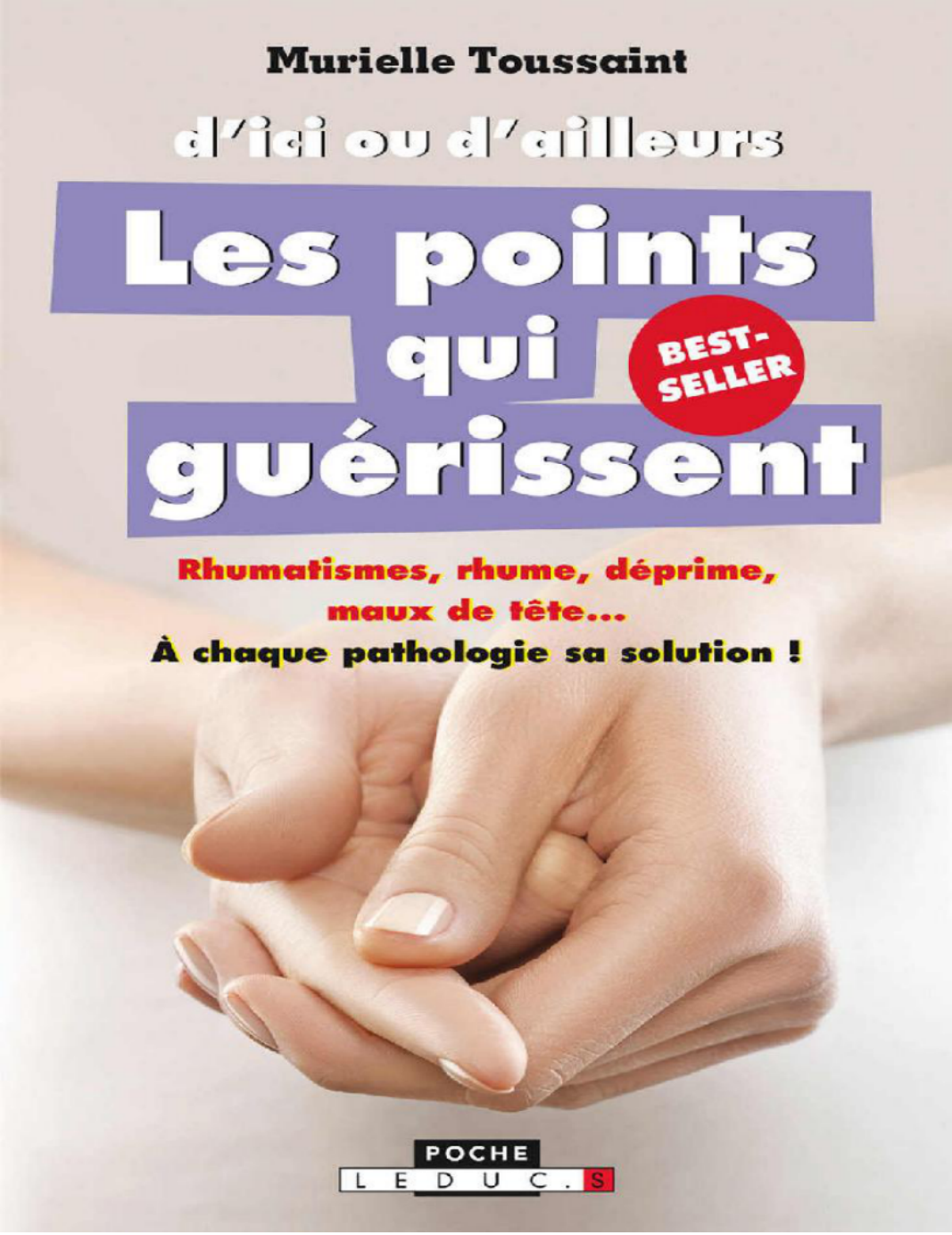
d'ici ou d'ailleurs

Les points qui guérissent

BEST-SELLER

Rhumatismes, rhume, déprime, maux de tête...

À chaque pathologie sa solution !



POCHE
LEDUC.S

Murielle Toussaint est journaliste, spécialisée dans le domaine de la santé, et naturopathe. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le régime alimentaire sans gluten et sans lactose, et d'un ouvrage en phytothérapie. Elle a signé pendant plus de six ans la rubrique « Acupression et réflexologie » du magazine *Belle-Santé*, devenu *Rebelle-Santé*.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

© 2011, Éditions Mosaïque-Santé
Photos : Clément Pascal
Design couverture : bernard amiard
Photographie de couverture : © Fotolia

© 2016 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0708-4) édition numérique de l'édition imprimée © 2016 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-0214-0).

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s

Mise en garde

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur l'acupression et la réflexologie. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

AVANT-PROPOS

Vieilles de plusieurs millénaires, l'acupression et la réflexologie font partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Ce sont des thérapies énergétiques comme l'acupuncture, mais ici, pas besoin d'aiguille, vos doigts ou vos mains feront l'affaire.

L'acupression est basée sur la stimulation manuelle des centaines de points-réflexes situés le long des méridiens d'acupuncture. Ces points sont reliés aux différentes zones ou organes du corps et ils servent, en quelque sorte, de gâchette vous permettant d'agir sur la zone correspondante. En stimulant un point précis du méridien de l'estomac, par exemple, vous pouvez soulager des douleurs dentaires.

La réflexologie, quant à elle, travaille avec des zones-réflexes. En effet, chaque zone ou organe du corps a sa « projection » dans le pied ou dans la main. En massant ces zones, vous agissez ainsi directement sur la partie du corps correspondante. Vous pouvez choisir de masser la main ou le pied avec des bénéfices identiques : les pieds si vous massez une autre personne, par exemple, ou les mains si vous pratiquez un auto-massage.

Mais les différentes parties du corps ont également leur projection sur le visage. On parle alors de réflexologie faciale ou encore de Dien Cham, son nom vietnamien.

Agir sur une zone pour en soigner une autre vous semble peut-être paradoxal ? Pas du tout. Notre organisme est un tout et le fonctionnement ou dysfonctionnement d'une partie du corps entraîne inéluctablement des répercussions sur les autres parties. En Asie, les bienfaits des massages, tant sur le plan physique que psychique, sont bien connus et ils se pratiquent en famille à tout âge, du bébé à la personne âgée.

L'acupression et la réflexologie vous permettront de soulager de nombreux troubles facilement et n'importe où, sans recourir aux médicaments, tout simplement en stimulant un point d'acupuncture

ou en massant une zone-réflexe sur le visage ou sur le corps.

Vous trouverez, classés par ordre alphabétique dans le sommaire, les problèmes de santé et les troubles que vous pouvez rencontrer. Si le mot que vous cherchez n'y figure pas, allez faire un tour dans l'index à la fin de ce livre, les termes liés aux affections y ont été rassemblés. Si vous avez mal aux dents, par exemple, les points d'acupression qui vont vous soulager sont classés dans le sommaire à B (pour maux de Bouche), mais vous trouverez Dents à D dans l'index !

• Sur le corps, les pressions s'effectuent avec l'extrémité de l'index ou du pouce et doivent durer minimum 5 à 10 secondes chacune. Travaillez par pression et rotation. Il ne faut jamais masser des varices, phlébites, des zones enflammées ou gonflées, une peau irritée, des zones fracturées, ni une personne cardiaque, fiévreuse ou souffrant d'une maladie infectieuse.

• Sur le visage, frictionnez ou tapotez les points avec le bout des doigts, ou encore avec l'articulation du pouce replié, ou appuyez avec la pointe d'un crayon souple ou d'un stylo-bille (sans encre).

• Si votre objectif est de détendre, massez du haut vers le bas. Si, à l'inverse, votre but est de tonifier, massez du bas vers le haut. Dans la majorité des cas, 2 à 5 minutes de massage sont suffisantes. Vous pouvez, si nécessaire, répéter ces séances 2 à 3 fois par jour.

DE A À Z,
LES POINTS QUI GUÉRISSENT

ACCOUCHEMENT

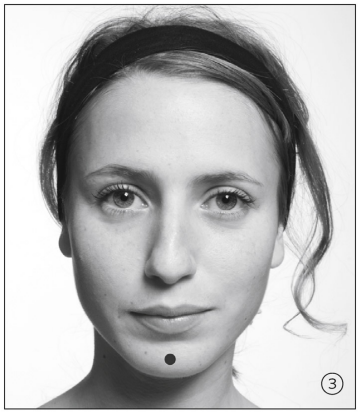
DIEN CHAM

DÈS LE DÉBUT DE L'ACCOUCHEMENT

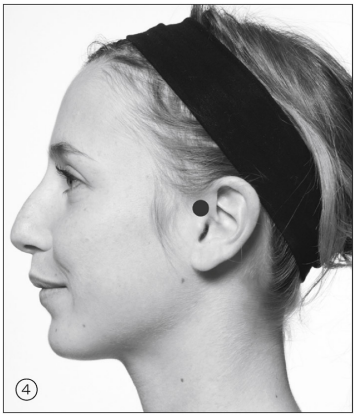
Dès le début de l'accouchement, stimulez les points ci-dessous. Ils accélèrent les contractions utérines et facilitent l'accouchement.

1 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension.

2 - Pressez le point situé au-dessus du milieu de la lèvre supérieure.



3 - Stimulez le point qui se trouve en plein milieu de la partie bombée du menton.



4 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

PENDANT LES DEUX DERNIÈRES SEMAINES DE LA GROSSESSE

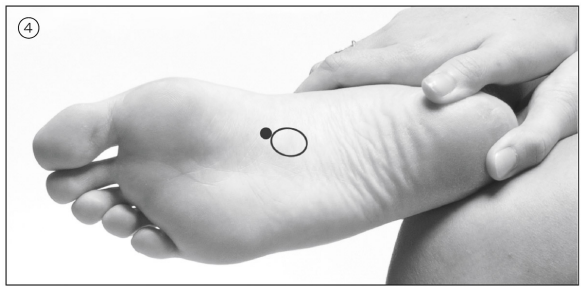
Pendant les deux dernières semaines de la grossesse, massez les zones-réflexes de l'appareil reproducteur (trompes de Fallope, ovaires, utérus), ainsi que la zone des glandes surrénales.

Sur les pieds

1 - La zone-réflexe des trompes de Fallope forme une bande sur le dessus des pieds, au niveau de l'articulation de la cheville.

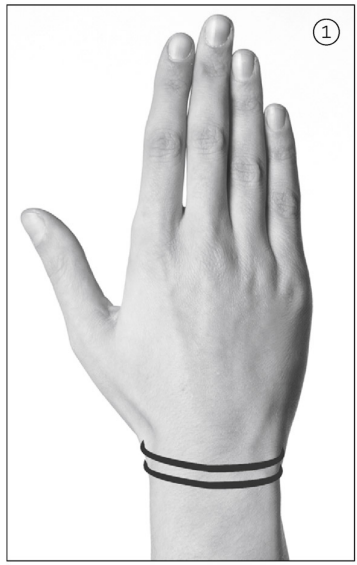
2 - La zone des ovaires se trouve sur le côté extérieur du talon, dans l'alignement de la pointe de la malléole.

3 - La zone de l'utérus se trouve, quant à elle, sur le côté intérieur du talon, à la base du tendon d'Achille.

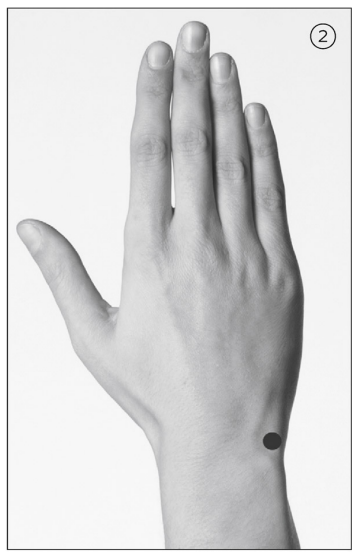


4 - Après avoir massé la zone de l'appareil reproducteur, insistez sur le point des glandes surrénales, situé juste au-dessus de la zone du rein, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin.

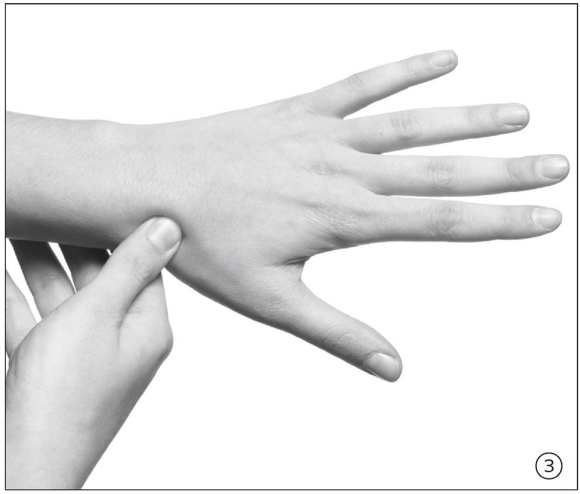
Sur les mains



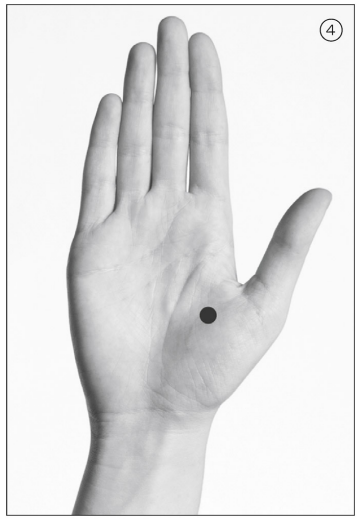
1 - La zone-réflexe des trompes de Fallope forme une bande sur le dos des deux mains au niveau de l'articulation du poignet.



2 - La zone des ovaires est située sur le bord externe de l'articulation du poignet.



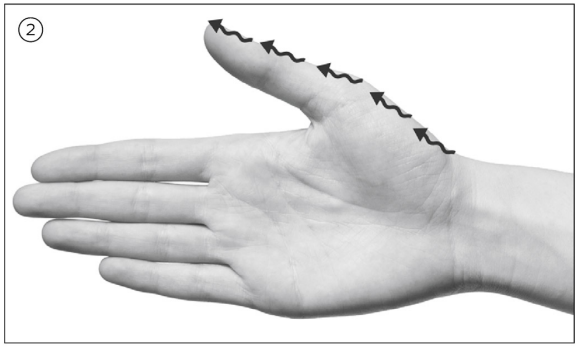
3 - La zone de l'utérus est située sur le bord interne de cette même articulation.



4 - Et n'oubliez pas la zone des surrénales, qui se trouve sur la paume de la main, sur la partie charnue, dans le creux de l'os du pouce et de l'index.

PENDANT LE TRAVAIL

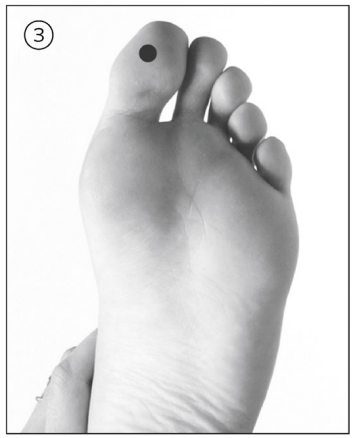
1 - *Pendant le travail,* massez tout l'arc interne du pied, zone-réflexe de la colonne vertébrale.



2 - Sur les mains, pour agir sur la colonne vertébrale, massez toute l'arête osseuse du pouce, en partant du poignet, jusqu'à l'ongle.

EN CAS DE RETARD

1 et 2 - *Si le bébé est en retard par rapport à la date prévue de l'accouchement*, massez la zone-réflexe de l'utérus sur le côté intérieur des talons, à la base du tendon d'Achille, ou sur le bord interne des poignets.



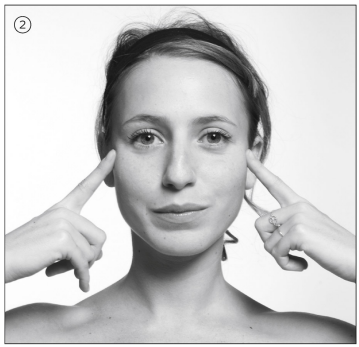
3 et 4 - *Pour lui donner envie de naître plus vite*, vous pouvez également masser la zone-réflexe de l'hypophyse au centre de la partie charnue des gros orteils ou sur la pulpe des pouces.

ALLAITEMENT

DIEN CHAM

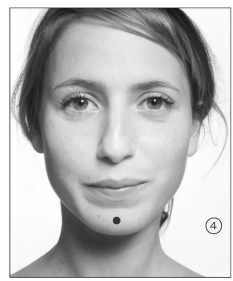
Dès l'accouchement, pour faciliter la montée de lait, massez quotidiennement les points ci-dessous. Vous pouvez sans crainte stimuler ces points plusieurs fois par jour, avant d'allaiter.

1 - Sur la joue gauche, stimulez le point situé à hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille.

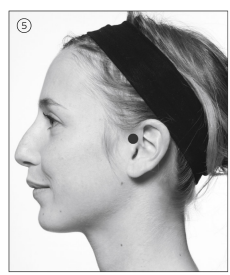


2 - Massez les points en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.

3 - Pressez les points qui se trouvent sur les bords inférieurs des orbites osseuses de l'œil, à hauteur des pupilles.



4 - Stimulez le point qui se trouve en plein milieu de la partie bombée du menton.



5 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

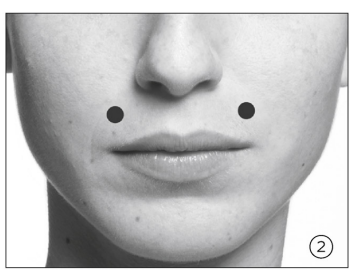
ALLERGIES

DIEN CHAM

LES ALLERGIES RESPIRATOIRES

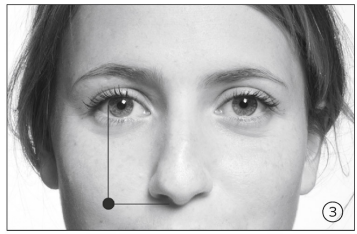
Stimulez ces différents points tous les jours, préventivement, ou plusieurs fois par jour si vous êtes exposé(e) aux allergènes.

1 - Pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure ou, pour plus de facilité, massez toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure.

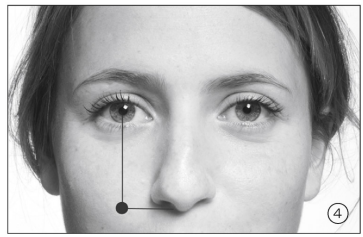


2 - Stimulez les points situés au-dessus des commissures des lèvres,

à mi-hauteur entre celles-ci et la base du nez.



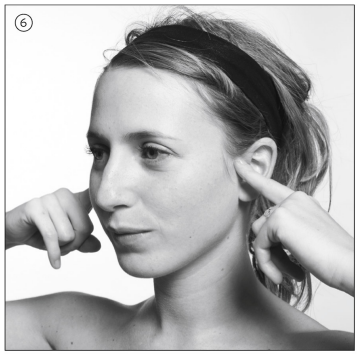
3 - Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical du bord extérieur de l'iris ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille.



4 - Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille.
Pour plus de facilité, vous pouvez masser horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille. De cette manière, vous stimulerez en même temps les points 3 et 4.

5 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute

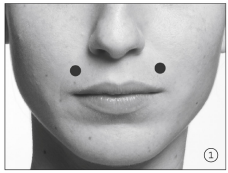
la zone le long des ailes du nez.



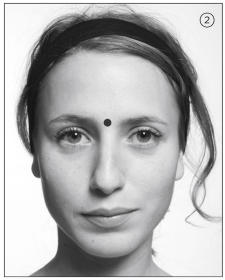
6 - Stimulez le point situé dans les creux devant les oreilles ou, pour plus de facilité, frottez de haut en bas toute la zone devant les oreilles.

LES ALLERGIES DIGESTIVES

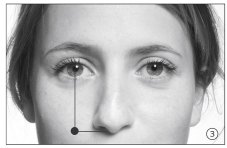
Pour stimuler la digestion et diminuer les risques d'allergies alimentaires.



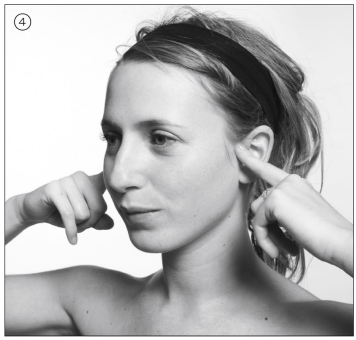
1 - Stimulez les points situés au-dessus des commissures des lèvres, à mi-hauteur entre celles-ci et la base du nez.



2 - Massez le point situé entre les sourcils. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension.



3 - Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille.

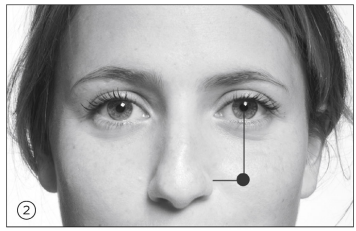


4 - Stimulez les points situés dans les creux devant les oreilles ou, pour plus de facilité, frottez de haut en bas toute la zone devant les oreilles.

ANÉMIE

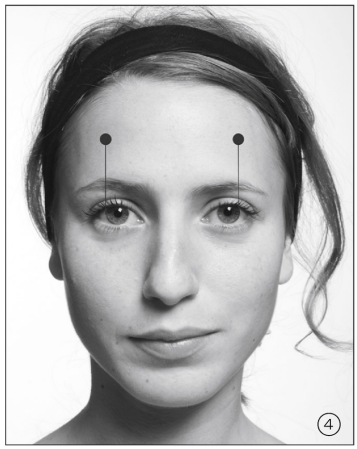
DIEN CHAM

1 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.



2 - Pressez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.

3 - Stimulez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.



4 - Massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.

5 - Pressez le point situé en plein milieu du front.

6 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

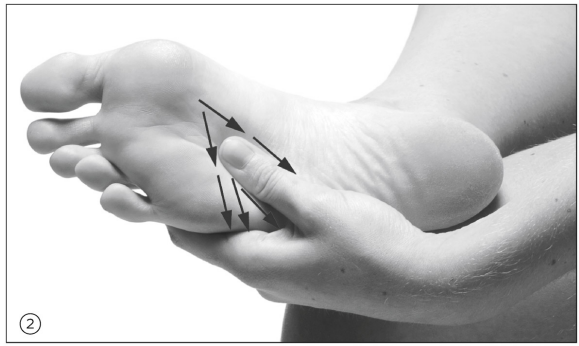
RÉFLEXOLOGIE

Pour améliorer rapidement les symptômes de l'anémie, massez une dizaine de minutes par jour les zones-réflexes de la rate, du foie, du côlon, des glandes surrénales, de l'hypophyse et de la thyroïde sur les pieds ou les mains.

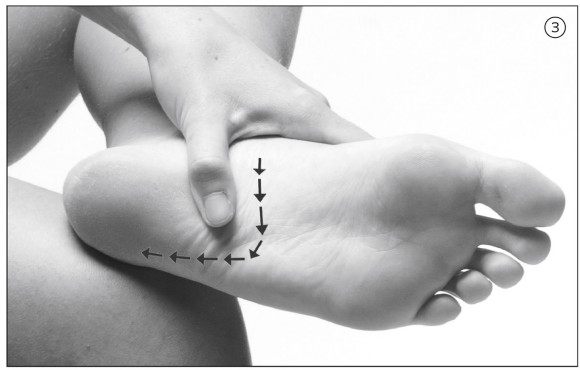
Vous êtes fatigué(e) et vous vous demandez si vous faites de l'anémie ? Massez la zone de la rate sur la plante du pied. Si celle-ci est molle, il est fort probable que vous souffriez d'anémie.

Sur les pieds

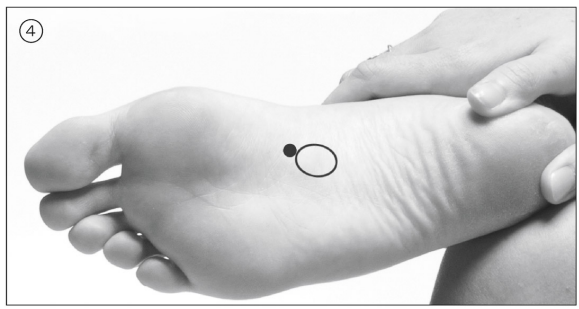
1 - La zone-réflexe de la rate se trouve dans le creux de la plante du pied gauche dans l'alignement du petit orteil. Massez cette zone avec le doigt, dans un mouvement rotatif.



2 - Pour stimuler la zone-réflexe du foie, massez la zone triangulaire dans le creux de la plante du pied droit. Massez vers le bord externe du pied en commençant dans l'alignement de l'articulation du gros orteil et du deuxième.

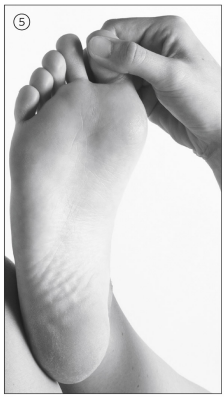


3 - La zone du côlon forme un arc de cercle dans le creux du pied, qui part du milieu de la partie interne de la plante du pied, traverse la plante, descend à angle droit vers le talon à hauteur de la jonction entre le petit orteil et son voisin et se termine au début du talon.



4 - Le point des glandes surrénales est situé juste au-dessus de la zone du rein, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil

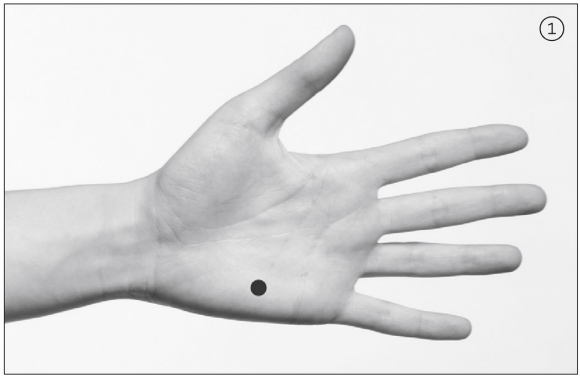
et son voisin.



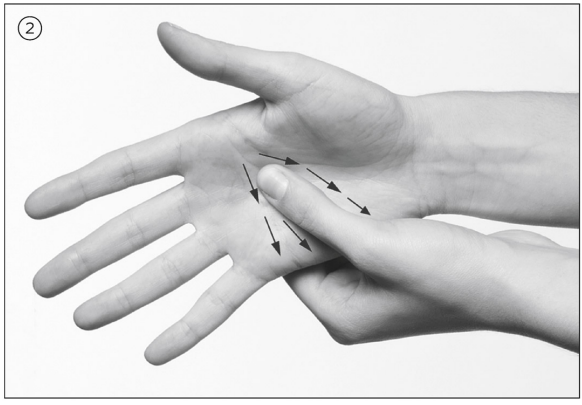
5 - Massez ensuite la zone de l'hypophyse, au centre de la partie charnue des gros orteils.

6 - Massez la zone-réflexe de la thyroïde, située sur la face latérale intérieure du gros orteil, dans le creux à la hauteur de l'attache.

Sur les mains



1 - Sur la main, la zone de la rate se trouve dans le creux de la paume de la main gauche dans l'alignement du petit doigt. Massez cette zone avec le pouce de l'autre main, dans un mouvement rotatif.



2 - Pour stimuler la zone-réflexe du foie, massez la zone triangulaire dans la paume de la main droite, en commençant dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, jusqu'au bord externe de la main.

3 - La zone-réflexe du côlon forme un arc sur la paume qui part du bord de l'attache de la main, remonte jusqu'au tiers de la paume, puis traverse la paume en direction de la jointure du pouce.

4 - La zone des surrénales se trouve sur la paume de la main, sur la partie charnue dans le creux de l'os du pouce et de l'index. Vous pouvez la stimuler facilement en massant, dans un mouvement de reptation, toute la partie charnue à la base du pouce.

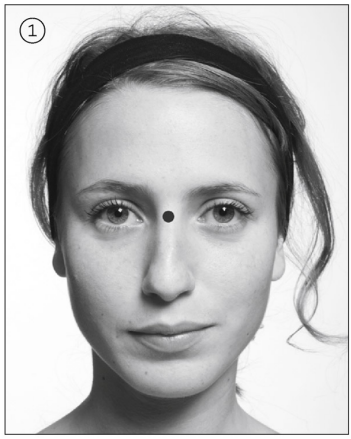
5 - Travaillez maintenant la zone-réflexe de l'hypophyse, sur la pulpe du pouce.

6 - Terminez par la zone de la thyroïde qui se trouve à la base de la face latérale interne du pouce.

En cas d'anémie, à moins que vous ne soyez végétarien, pensez à manger régulièrement de la viande rouge, biologique bien sûr, et beaucoup de végétaux riches en vitamine C. Cette dernière favorise en effet l'absorption du fer. Pensez au boudin au chou de votre grand-mère !

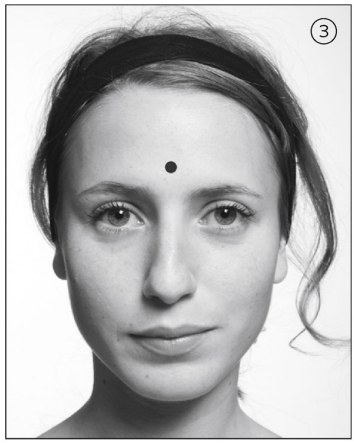
ANGOISSES

DIEN CHAM

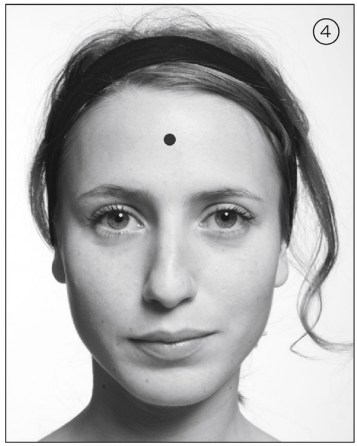


1 - Stimulez le point situé entre les yeux.

2 - Massez ensuite le point situé entre les sourcils. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension !

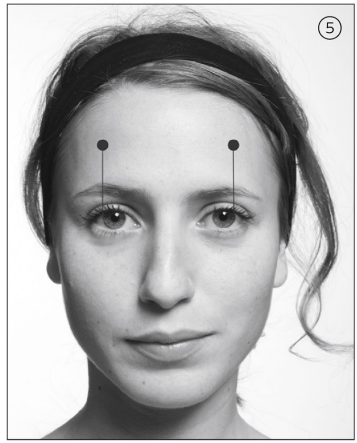


3 - Pressez le point situé sur la ligne médiane du front, au niveau du premier quart de celui-ci en partant du point entre les sourcils.



4 - Massez enfin le point situé en plein milieu du front.

Remarque : vous pouvez stimuler facilement ces quatre points d'un seul mouvement en massant verticalement toute la ligne médiane du front, du centre du front jusqu'au point entre les yeux .



5 - Massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.

6 - Pressez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.

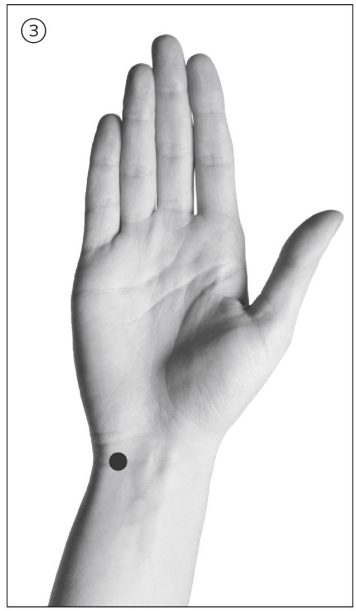
7 - Stimulez les points qui se trouvent en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.

8 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

ACUPRESSION

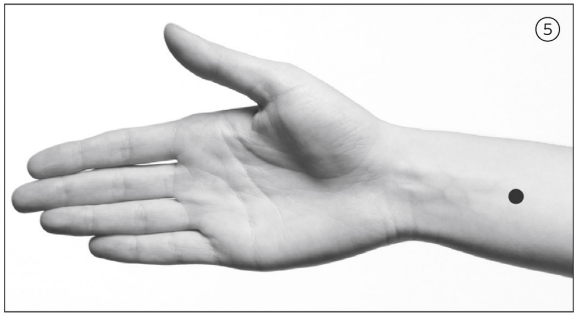
1 - Pressez le dos de la main, dans le V formé par l'angle de l'os entre le pouce et l'index.

2 - Pliez votre bras et appuyez dans le pli du coude, à l'extérieur du bras, dans le creux de l'os. Pressez en direction de l'articulation.

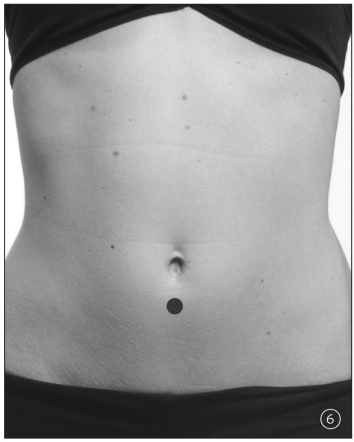


3 - Appuyez sur le point situé dans le pli du poignet, dans l'alignement de l'auriculaire, sur le côté extérieur du tendon, dans le creux de l'os.

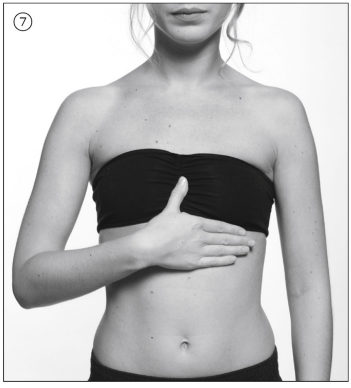
4 - Appuyez sur le dessus du pied, dans l'angle de l'os entre le gros orteil et son voisin.



5 - Pressez le point situé à 3 largeurs de doigt au-dessus de la pliure du poignet, sur la face interne de l'avant-bras, entre les deux tendons centraux.



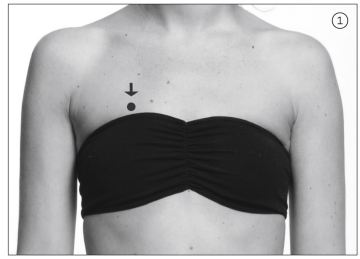
6 - Tout en respirant calmement par le ventre, pressez de manière appuyée le point qui se trouve à 2 travers de doigt sous le centre du nombril.



7 - Ensuite, massez délicatement le point situé entre les seins, à mi-

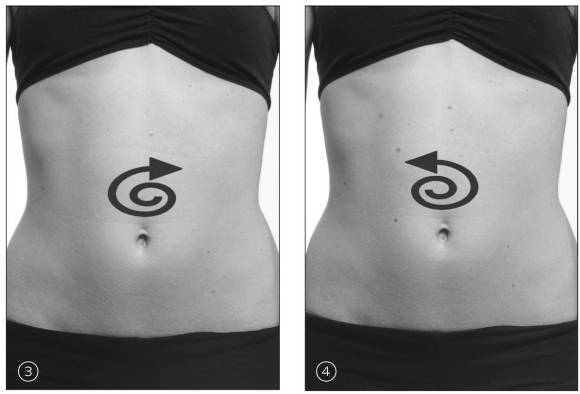
distance entre les mamelons.

EN CAS DE CRISE D'ANGOISSE



1 - Pressez le point qui se trouve du côté droit de la poitrine, sous la clavicule, à 4 travers de doigt au-dessus du mamelon.

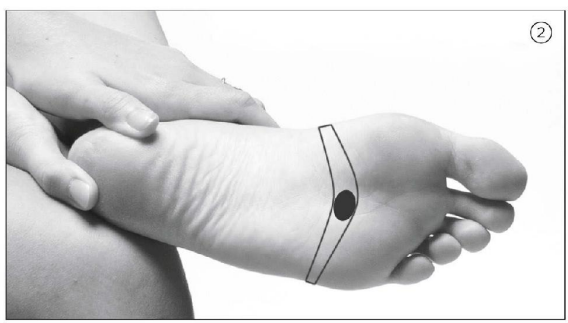
2 - Pincez votre pouce jusqu'à ce que vous sentiez battre votre pouls.



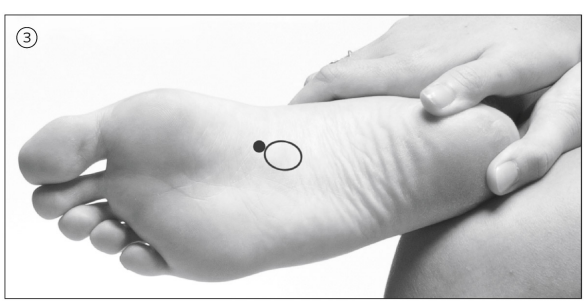
3 et 4 - Faites également un massage circulaire de l'estomac, dans les deux sens.

RÉFLEXOLOGIE

Sur les pieds



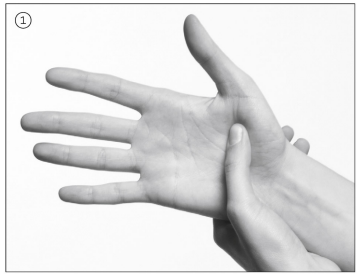
1 et 2 - Massez la zone du diaphragme, située en dessous de la partie charnue de la plante des pieds, en insistant sur la zone du plexus solaire, dans l'alignement des orteils centraux.



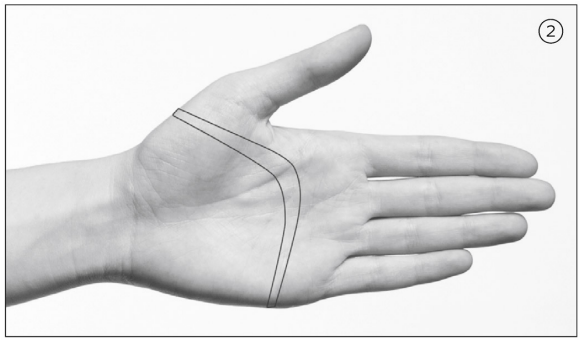
3 - Insistez également sur les glandes surrénales, dont le point est situé

dans le creux du pied, juste au-dessus de la zone du rein, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin.

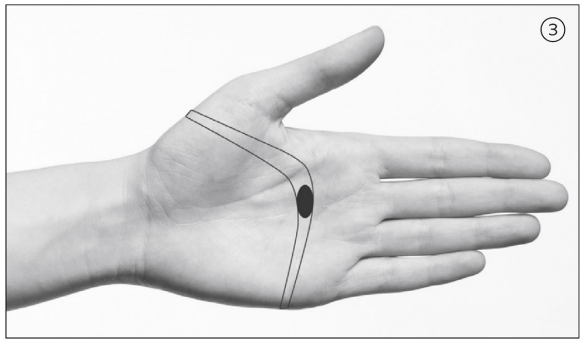
Sur les mains



1 - Si vous préférez masser les mains, la zone des surrénales se trouve sur la paume de la main, sur la partie charnue dans le creux de l'os du pouce et de l'index. Vous pouvez la stimuler facilement en massant, dans un mouvement de reptation, toute la partie charnue à la base du pouce.



2 - La zone du diaphragme forme un arc de cercle qui va de l'articulation de la base du pouce jusqu'au premier tiers du bord externe de la main.



3 - Quant au plexus solaire, sa zone-réflexe se situe au milieu de la zone du diaphragme, dans l'alignement du majeur.

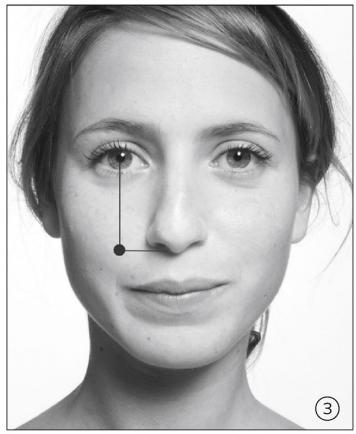
En cas d'angoisses fréquentes, pensez à bien respirer et adonnez-vous à une discipline douce comme le Yoga, le Taï Chi ou le Qi Gong. Une pratique régulière vous aidera à vous détendre et à contrôler vos angoisses.

ARRÊTER DE FUMER

DIEN CHAM

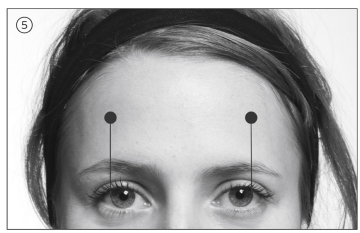
1 - Massez horizontalement, sous les lobes des oreilles, les points qui relient ceux-ci au visage. Ces points sont très importants en cas de manque lorsque vous essayez de vous sevrer du tabac.

2 - Toujours en cas de manque, stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez.



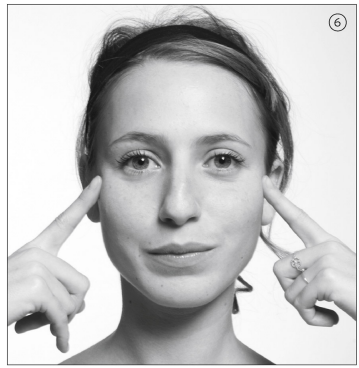
3 - Sur la joue droite, massez le point situé à hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille. Ce point aide à éliminer les effets néfastes des toxines et poisons.

4 - Pour aider à désintoxiquer l'organisme, massez le point situé entre les sourcils.

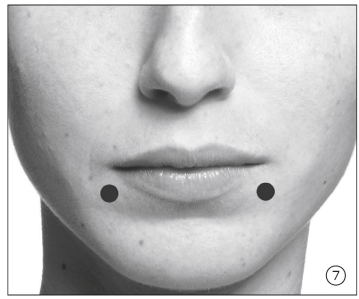


5 - Balayez horizontalement les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front. Comme les points 1 et 2, ce point vous aide à lutter contre

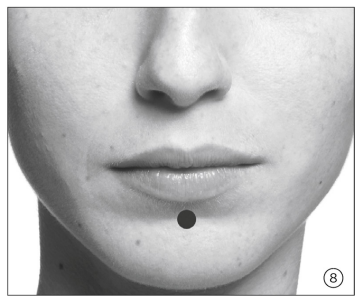
les désagréments liés au manque.



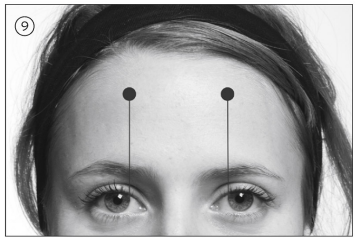
6 - Massez les points en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette. Ces points dégagent les poumons et facilitent le sevrage tabagique.



7 - Stimulez les points de part et d'autre de la bouche, dans l'alignement vertical des coins des lèvres, au niveau du bas de la lèvre inférieure. Pour ce faire, le plus simple est de masser verticalement les coins de la bouche. Ces points facilitent le drainage de l'organisme et aident à éliminer la nicotine.



8 - Massez le point qui se trouve dans le creux du menton.



9 - Stimulez les points situés aux 2/3 du front, dans l'alignement vertical du bord interne des iris.

10 - Massez le point situé à la racine du cartilage (hélix) qui entoure l'oreille.

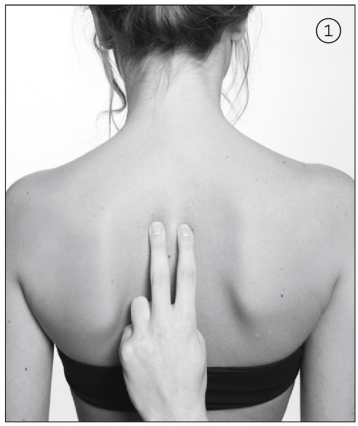
11 - Pour lutter contre les diverses intoxications de l'organisme et leurs effets, stimulez le point qui se trouve sur le côté du crâne, à mi-distance entre l'oreille et le sommet du crâne.

12 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles. Ces derniers régulent l'ensemble des fonctions du corps et facilitent la désintoxication de l'organisme.

ASTHME

SI VOUS AVEZ UN TERRAIN ASTHMATIQUE

ACUPRESSION

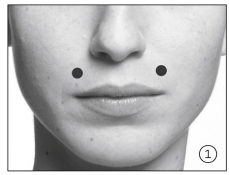


1 - Pressez les points de part et d'autre de la bosse de la 3e vertèbre de l'épine dorsale, en partant de la nuque, à savoir 3 vertèbres sous la 7e vertèbre cervicale.

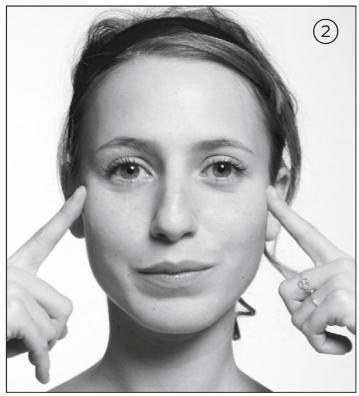
2 - Appuyez sur le point situé à l'extérieur du mollet, 2 cm au-dessus du milieu de la ligne imaginaire qui sépare le genou et la cheville.

3 - Massez délicatement le point situé entre les seins, à mi-distance entre les mamelons.

DIEN CHAM

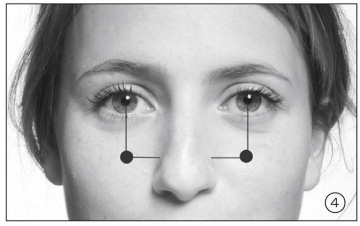


1 - Stimulez les points situés au-dessus des commissures des lèvres, à mi-hauteur entre celles-ci et la base du nez.



2 - Pour dégager les poumons et faciliter la respiration, massez les points en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.

3 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez.

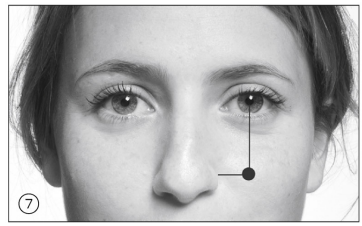


4 - Pour faciliter la respiration, stimulez les points qui se trouvent sur les deux joues à hauteur des creux du nez, dans l'alignement vertical des pupilles.

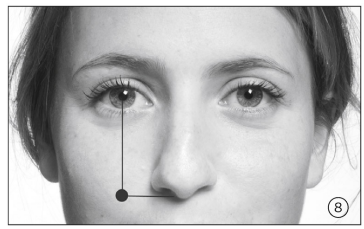
5 - Massez également le point situé juste en dessous du nez, entre

les narines.
Attention, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.

6 - Stimulez ensuite le point situé entre les sourcils.

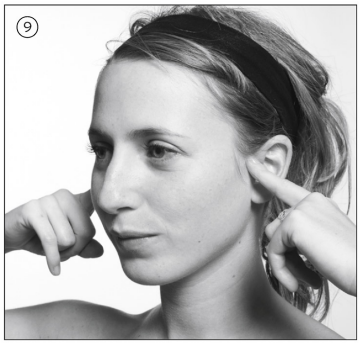


7 - Massez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.



8 - À droite cette fois, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille.

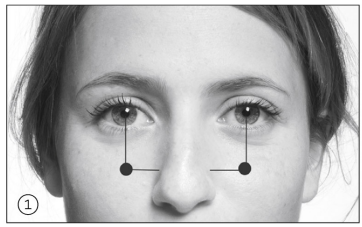
Ce point calme les allergies, mais **attention**, évitez-le si vous êtes sujet à l'hypertension.



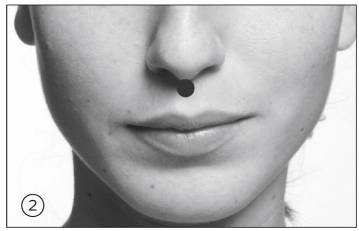
9 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles ou, pour plus de facilité, frottez de haut en bas toute la zone devant les oreilles.

EN CAS DE CRISE D'ASTHME

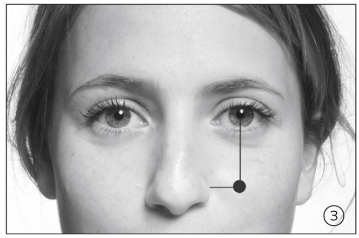
DIEN CHAM



1 - Stimulez les points qui se trouvent sur les deux joues à hauteur des creux du nez, dans l'alignement vertical des pupilles.

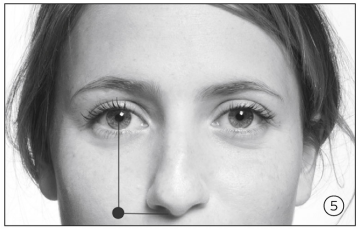


2 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.



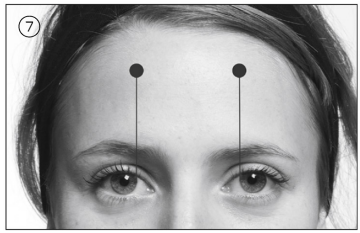
3 - Massez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.

4 - Appuyez avec la pointe arrondie d'un stylo sur l'arête centrale du nez, à hauteur du creux des ailes du nez.

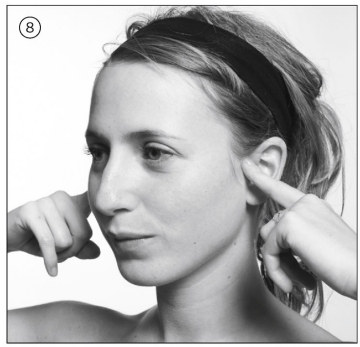


5 - Sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**, ce point est à éviter en cas d'hypertension.

6 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez.



7 - Sur le front, à hauteur du premier tiers en partant de la racine des cheveux, massez les points situés dans l'alignement vertical du bord interne des iris.

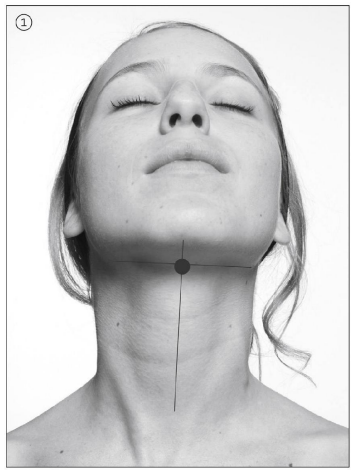


8 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles ou, pour plus de facilité, frottez de haut en bas toute la zone devant les oreilles.

MAUX DE BOUCHE

AFFECTIONS DE LA BOUCHE EN GÉNÉRAL

ACUPRESSION



1 - Stimulez en douceur le point situé sur la gorge à mi-distance de la ligne imaginaire reliant les deux angles de la mâchoire.

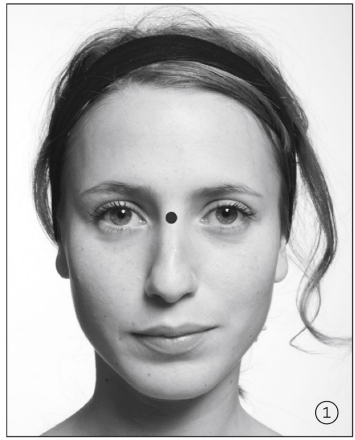
2 - Massez le point qui se trouve dans le V formé par l'angle de l'os entre le pouce et l'index. C'est le point anti-douleur par excellence.

3 - Massez le point situé à une largeur de doigt derrière l'angle de la mâchoire.

4 - Stimulez également le point situé à l'angle extérieur de l'ongle du deuxième orteil.

APHTES

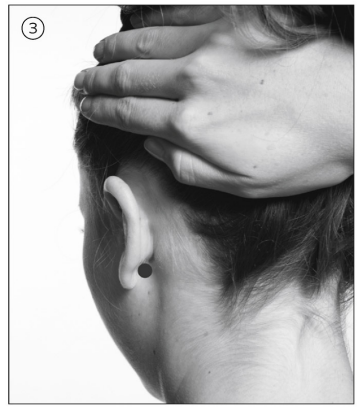
DIEN CHAM



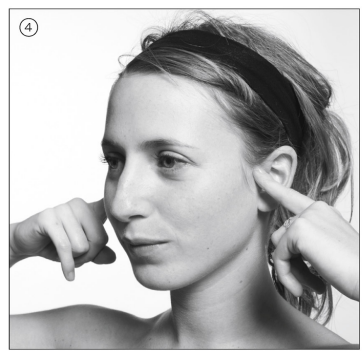
1 - Stimulez le point situé entre les yeux.
Ce point soulage les aphtes, mais aussi les inflammations de la langue (glossites) et les gingivites.

2 - Massez horizontalement les points qui relient les lobes des oreilles au visage. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension !

Ce point soulage les aphtes, mais il est aussi utile en cas de douleurs dentaires et de problèmes de déglutition.



3 - Stimulez les points situés dans le creux derrière les lobes des oreilles.

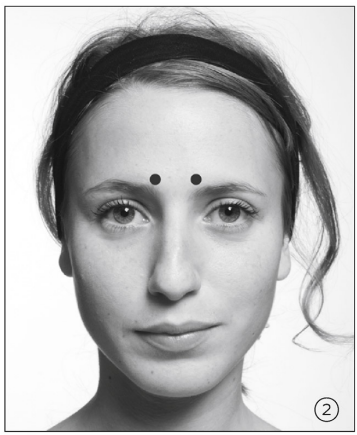


4 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

GENCIVES SENSIBLES ET QUI SAIGNENT, GINGIVITES

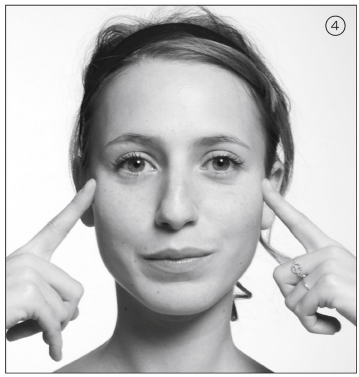
DIEN CHAM

1 - Stimulez le point situé entre les yeux.



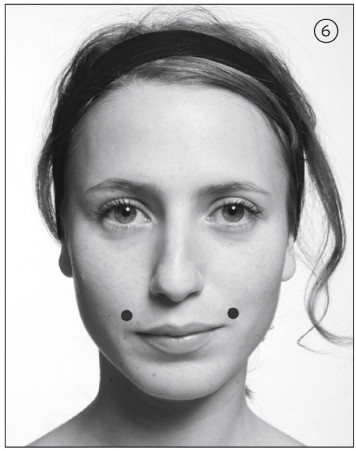
2 - Massez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.

3 - Massez, en direction des oreilles, les tempes à hauteur des sourcils.
Remarque : les points 2 et 3 sont également indiqués
en cas de douleurs dentaires.

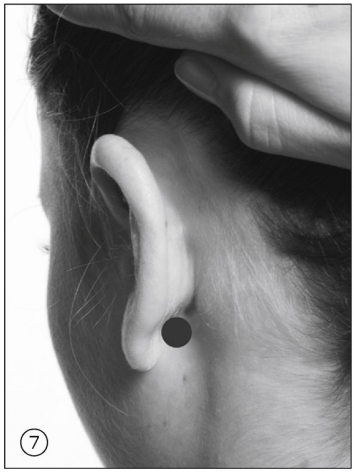


4 - Massez les points situés en dessous des tempes, de part et d'autre
du visage, au niveau de l'os de la pommette.

5 - Le point suivant se trouve sur l'arête du nez au niveau des creux des narines.



6 - Stimulez obliquement, en direction du coin des lèvres, les points situés dans l'alignement vertical des pupilles, à mi-distance entre la bouche et la base du nez.

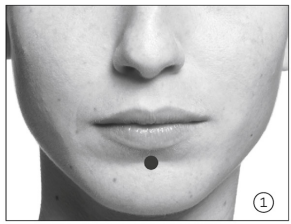


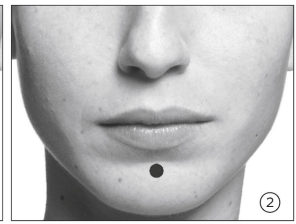
7 - Stimulez les points situés dans le creux derrière les lobes des oreilles.

8 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

CALMER LES DOULEURS DENTAIRES EN ATTENDANT LE RDV CHEZ LE DENTISTE

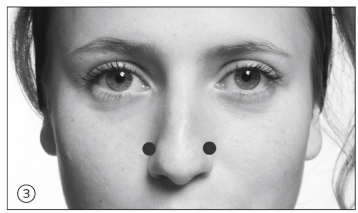
DIEN CHAM



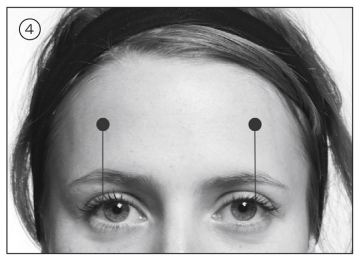


1 - Massez verticalement, de haut en bas, le point qui se trouve dans le creux du menton.
2 - Massez le point juste sous le point précédent, en dessous du creux du menton.

Vous pouvez stimuler ces deux points ensemble en balayant verticalement, de haut en bas, toute la ligne médiane du menton. Ils soulagent le maxillaire inférieur.



3 - Massez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez).



4 - Stimulez horizontalement, dans un mouvement de balayage,

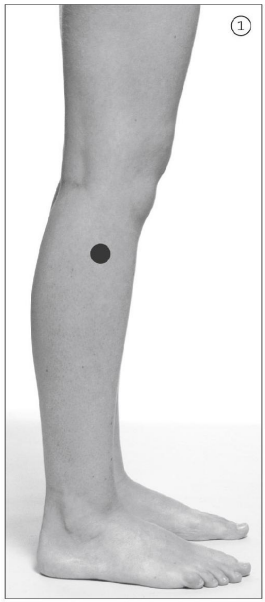
les points situés au-dessus de l'arc des sourcils, dans l'alignement vertical du bord extérieur des iris, à mi-hauteur du front.

5 - Massez, en direction des oreilles, les tempes à hauteur des sourcils.

6 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

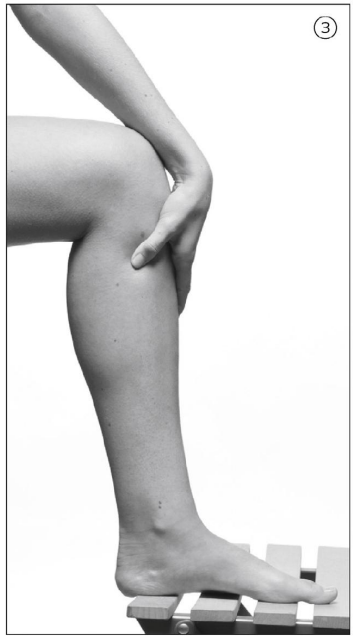
CALCULS BILIAIRES

ACUPRESSION



1 - Stimulez le point qui se trouve sur la face externe de la jambe, à 5 travers de doigt sous le pli du genou, dans l'angle du tibia et du péroné.

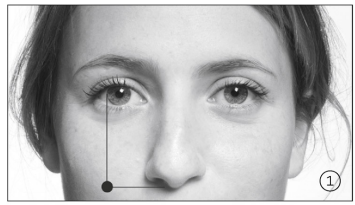
2 - Sur le bord externe du mollet, stimulez le point situé à 5 travers de doigt au-dessus du centre de l'os de la cheville, juste en avant du péroné.



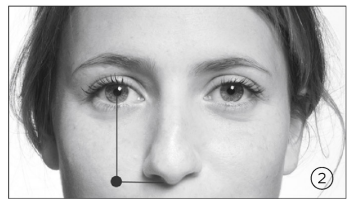
3 - Sur la face interne de la jambe cette fois, appuyez à une largeur de main environ sous le genou, dans l'angle du tibia, sous la petite bosse osseuse formée par celui-ci.

4 - Dans le dos, au niveau du sommet de l'os iliaque, stimulez les points situés à 3 travers de doigt de part et d'autre de l'épine dorsale.

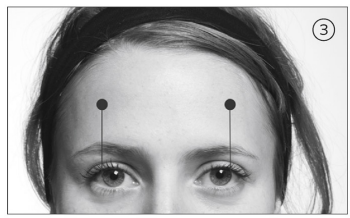
DIEN CHAM



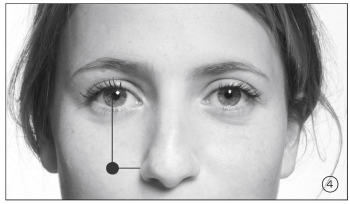
1 - Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical du bord extérieur de l'iris ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille droite. Ce point est recommandé dans tous les troubles de la vésicule biliaire. Il calme la douleur et équilibre les sécrétions biliaires.



2 - Massez le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. Ce point apaise les douleurs du foie et de la vésicule. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension.



3 - Massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.



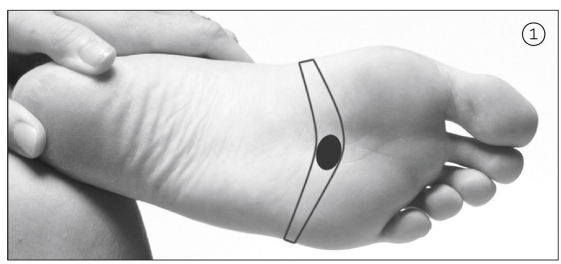
4 - Sur la joue droite, pressez le point à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement du bord externe de la pupille.
Ce point soulage le foie et la vésicule. Il est indiqué en cas de lithiase biliaire et de vésicule paresseuse.

5 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

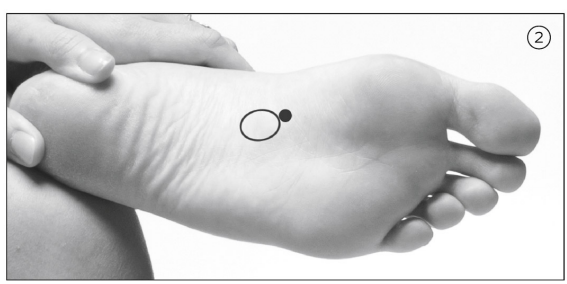
RÉFLEXOLOGIE

Sur les pieds

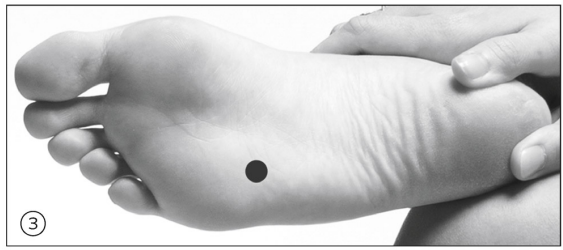
En cas de calculs biliaires, les zones à stimuler en réflexologie sont, bien entendu, celles de la vésicule et du foie, mais également du plexus solaire et des glandes surrénales. Vous pouvez choisir de masser ces zones sur les pieds ou les mains.



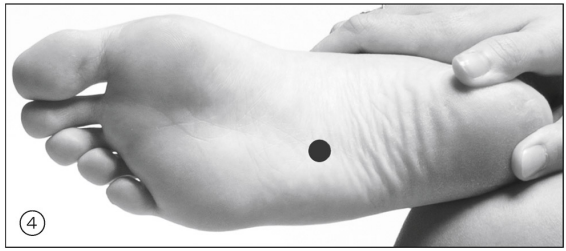
1 - Massez la zone du plexus solaire sous les orteils centraux, au milieu de la bande formée par la zone du diaphragme.



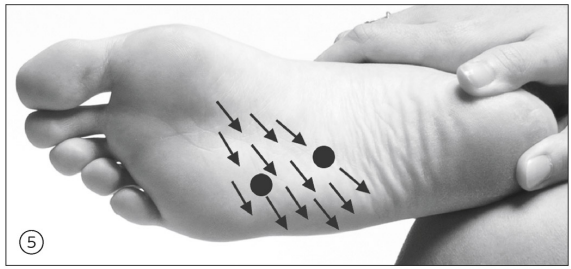
2 - Insistez ensuite sur le point des glandes surrénales, situé juste au-dessus de la zone du rein, dans le creux du pied, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin.



3 - Le point-réflexe du foie se trouve sur la plante du pied droit, en dessous de la zone charnue, dans l'alignement de l'articulation entre le petit orteil et son voisin.

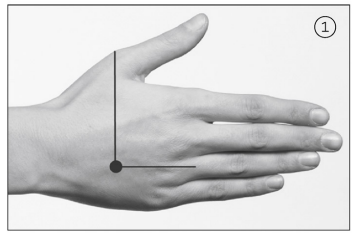


4 - Le point-réflexe de la vésicule biliaire est au milieu du creux du pied dans l'alignement de l'articulation entre le troisième et le quatrième orteil.

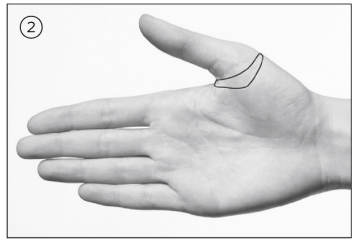


5 - Pour stimuler entièrement la zone-réflexe du foie, massez la zone triangulaire dans le creux de la plante du pied droit. Massez vers le bord externe du pied en commençant dans l'alignement de l'articulation du gros orteil et du deuxième orteil.

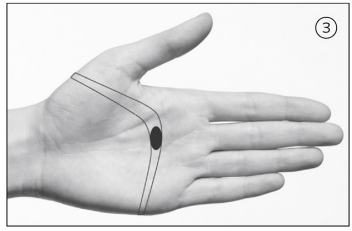
Sur les mains



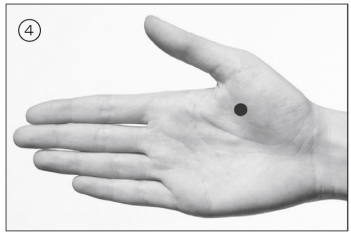
1 - Sur le dos de la main droite, le point-réflexe de la vésicule biliaire se trouve dans l'alignement de l'articulation du pouce à hauteur de l'annulaire.



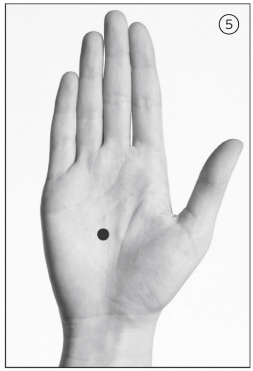
2 - Sur la paume de la main droite, la zone-réflexe de la vésicule biliaire forme une bande à la base du pouce.



3 - Le point-réflexe du plexus solaire se situe au milieu de la zone du diaphragme, dans l'alignement du majeur.



4 - La zone des surrénales se trouve sur la paume de la main, dans le creux de l'os du pouce et de l'index. Vous pouvez la stimuler facilement en massant, dans un mouvement de reptation, toute la partie charnue à la base du pouce.



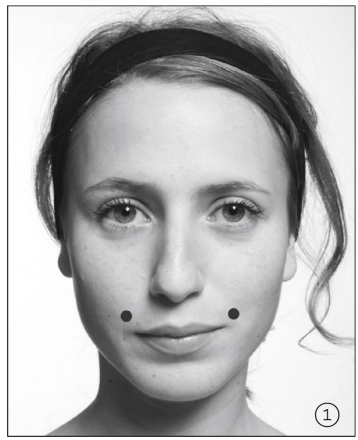
5 - Le point-réflexe du foie est situé au milieu de la paume de la main droite, dans l'alignement du majeur et de l'annulaire.

6 - Pour stimuler toute la zone-réflexe du foie, massez la zone triangulaire dans la paume de la main droite, en commençant dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, jusqu'au bord externe de la main.

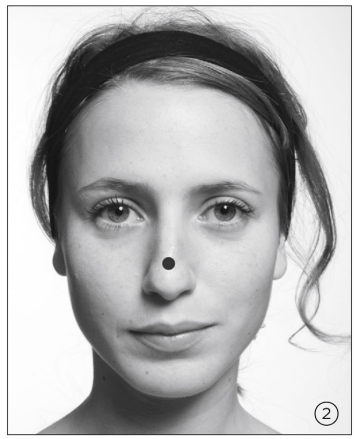
ASTUCE : Pour stimuler une vésicule paresseuse et prévenir l'apparition de calculs, buvez régulièrement de l'eau chaude additionnée de jus de citron ou des tisanes de chélidoine, boldo, chardon-marie, aubier de tilleul, artichaut ou pissenlit.

CALCULS RÉNAUX

DIEN CHAM

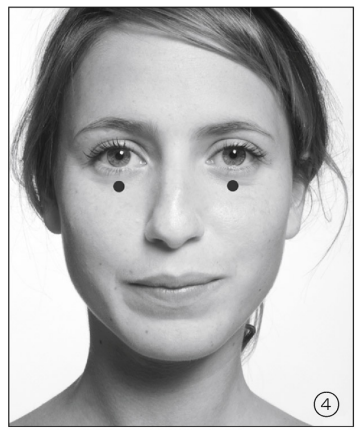


1 - Stimulez obliquement, en direction du coin des lèvres, les points situés dans l'alignement vertical des pupilles, à mi-distance entre la bouche et la base du nez.

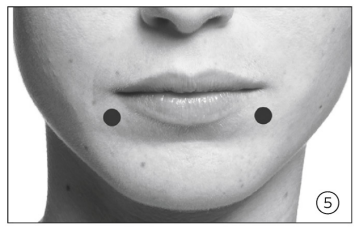


2 - Le point suivant, très important en cas de calculs et de problèmes rénaux en général, se trouve sur l'arête du nez au niveau des creux des narines.

3 - À hauteur du creux des ailes du nez, massez les points qui se trouvent de part et d'autre de l'arête nasale. Comme les précédents, ces points agissent efficacement sur les affections rénales quelle que soit leur nature.

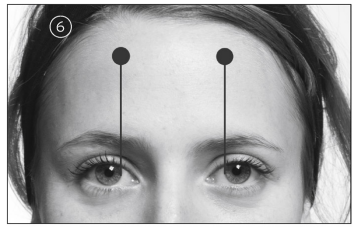


4 - Pressez ensuite les points qui se trouvent sur les bords inférieurs des orbites osseuses de l'œil, à hauteur des pupilles.

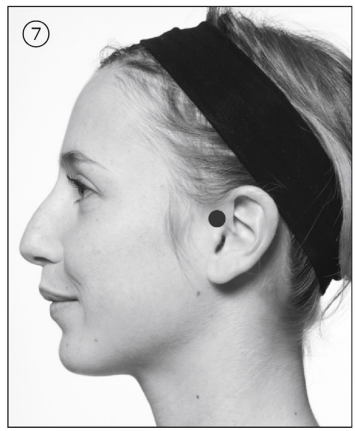


5 - Pour favoriser l'élimination des calculs, massez maintenant les points situés de part et d'autre de la bouche, à hauteur

du bas de la lèvre inférieure, au niveau des coins des lèvres.

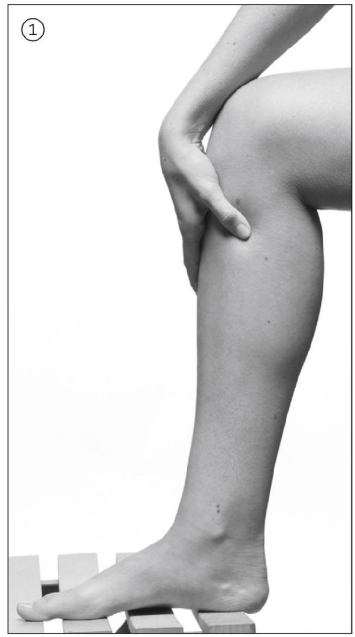


6 - Pour calmer la douleur, pressez les deux points qui se trouvent à hauteur du premier quart du front en partant de la racine des cheveux, dans l'alignement vertical du bord interne des iris.

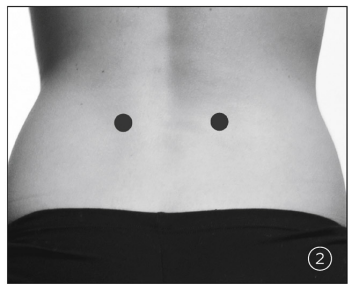


7 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

ACUPRESSION



1 - Pressez le point qui se trouve sur la face interne du mollet au niveau du creux arrière de la tête du tibia.



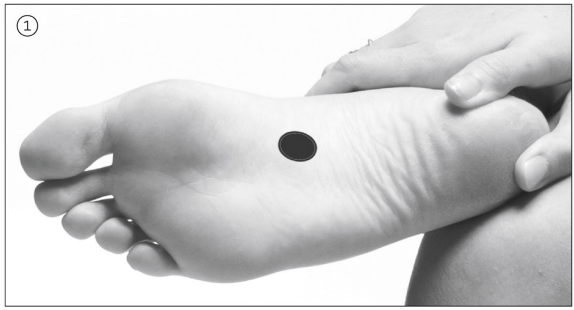
2 - Du côté du rein douloureux, massez le point situé à 3 travers de doigt (à droite ou à gauche) de l'épine dorsale à hauteur du bord supérieur de l'os du bassin (crête iliaque).

3 - Ensuite, pressez le point à l'intérieur de la cheville dans le creux derrière la tête inférieure du tibia, à 2 travers de doigt au-dessus de l'os du talon.

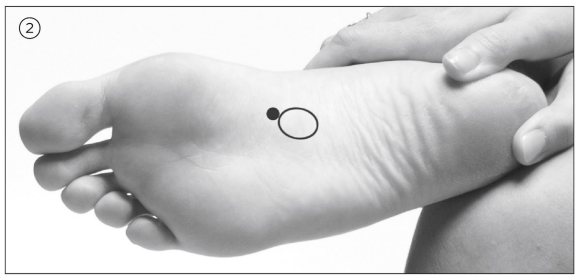
4 - Terminez en massant les points qui se trouvent en plein milieu de la partie charnue des mollets.

RÉFLEXOLOGIE

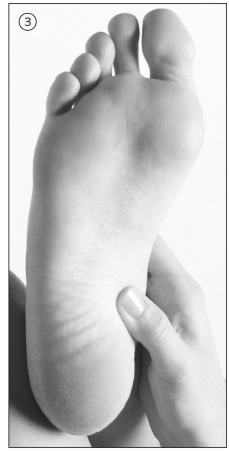
Sur les pieds



1 - Sur la plante des pieds, commencez bien enten du par la zone-réflexe du rein qui se trouve dans le creux du pied, dans l'alignement du deuxième orteil (côté gros orteil).



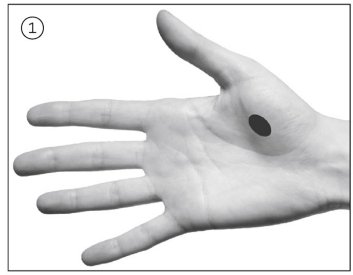
2 - Insistez ensuite sur le point-réflexe des glandes surrénales, situé juste au-dessus de la zone du rein, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin.



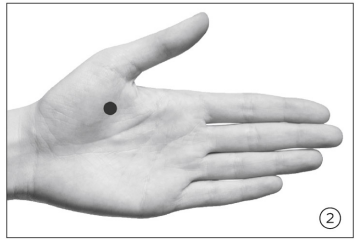
3 - ... et continuez par la zone-réflexe de la vessie, sur la ligne intérieure de la plante du pied à hauteur du creux qui marque le début du talon.

4 - Finalement, massez tout l'arc interne du pied, zone-réflexe de la colonne vertébrale.

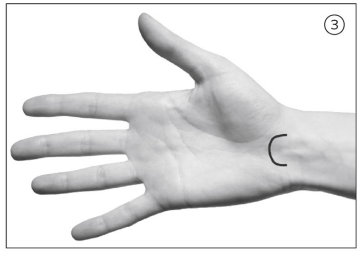
Sur les mains



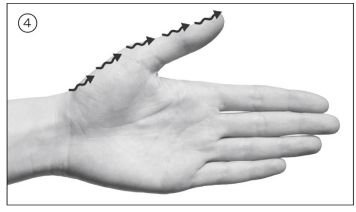
1 - Sur les paumes des mains, stimulez la zone du rein dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, à hauteur de l'articulation du pouce.



2 - La zone des glandes surrénales se trouve au-dessus de celle du rein, sur la partie charnue dans le creux de l'os du pouce et de l'index.



3 - La zone de la vessie se trouve au milieu de la base de la paume.

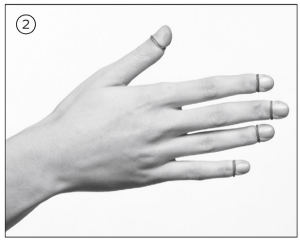


4 - Enfin, pour travailler l'ensemble de la colonne vertébrale, massez toute l'arête osseuse du pouce, en partant du poignet, jusqu'à l'ongle.

Voici encore deux petits exercices pour garder vos reins en forme

1 - Serrez un peigne dans la main de manière à ce que les dents appuient fermement sur la paume de la main. Faites cet exercice

pendant 5 minutes pour chacune des mains.



2 et 3 - Enroulez des élastiques autour de la pointe des dix doigts et des orteils des deux pieds pendant 2 à 5 minutes.

CANDIDOSE

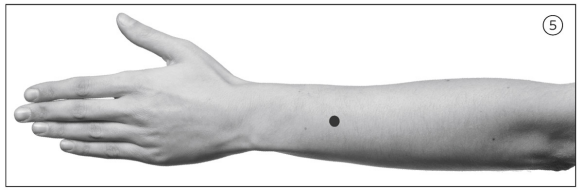
ACUPRESSION

1 - Pressez le point situé à une largeur de main en dessous de la rotule à l'extérieur de la jambe, dans le creux entre le tibia et le muscle antérieur de la jambe.

2 - À l'intérieur de la jambe, massez le point situé à 4 travers de doigt au-dessus de la malléole, dans le creux derrière le tibia.

3 - Toujours sur la face interne de la jambe, appuyez derrière l'os du tibia, à 5 travers de pouce au-dessus de la malléole cette fois. Ce point est particulièrement conseillé en cas de candidose systémique et vaginale.

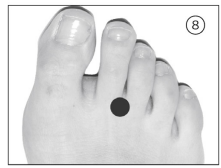
4 - Le point suivant se trouve sur le dessus du pied, à la jointure entre le gros orteil et son voisin. Ce point est très utile en cas de candidose vaginale.



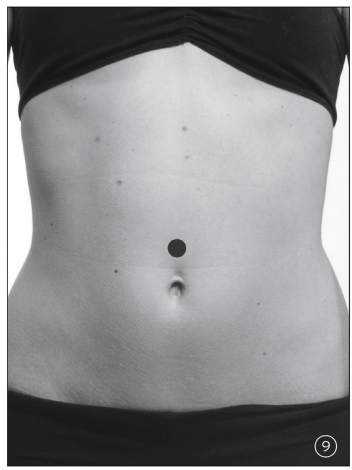
5 - Sur le dos du bras, entre le radius et le cubitus, appuyez à 3 travers de pouce sous le pli du poignet.

6 - Pressez le dos de la main, dans le V formé par l'angle de l'os entre le pouce et l'index.

7 - Pliez votre bras et appuyez dans le pli du coude, à l'extérieur du bras, dans le creux de l'os. Pressez en direction de l'articulation.



8 - Sur le dos du pied, appuyez à la jointure entre le deuxième et le troisième orteil.



9 - Massez le point situé à une largeur de pouce au-dessus du nombril.

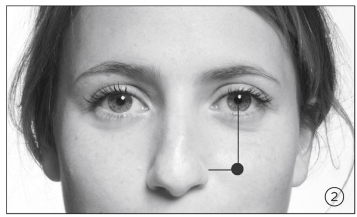
10 et 11 - Si vous êtes atteint de candidose buccale, appuyez

également dans le creux du menton, sous le milieu de la lèvre inférieure (10) et pressez le point situé juste en dessous du nez, en dessous de l'arête centrale (11). **Attention**, ce dernier point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.

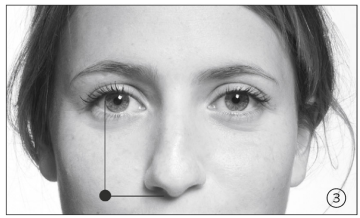
CHOLESTÉROL

DIEN CHAM

1 - Pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure).

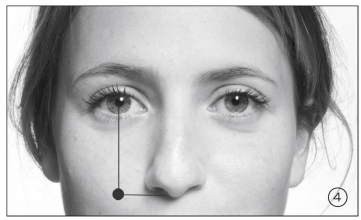


2 - Massez ensuite le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.

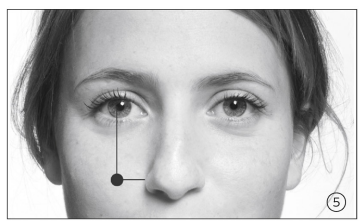


3 - Du côté droit du visage, à présent, à hauteur de la base du nez,

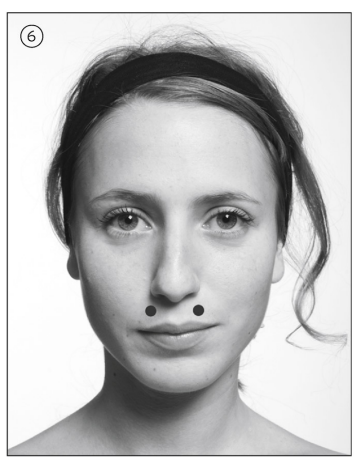
stimulez le point situé dans l'alignement vertical du bord extérieur de l'iris ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille droite.



4 - Toujours sur la joue droite et à hauteur de la base du nez, massez le point qui se trouve dans l'alignement vertical de la pupille cette fois. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension !

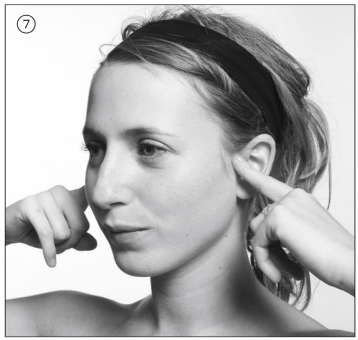


5 - Sur la joue droite encore, pressez le point à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement du bord externe de la pupille.



6 - Poursuivez en stimulant les points qui se trouvent dans l'alignement vertical des bords du nez, à mi-distance entre la bouche

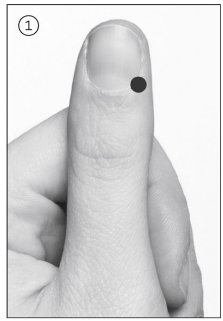
et la base du nez.



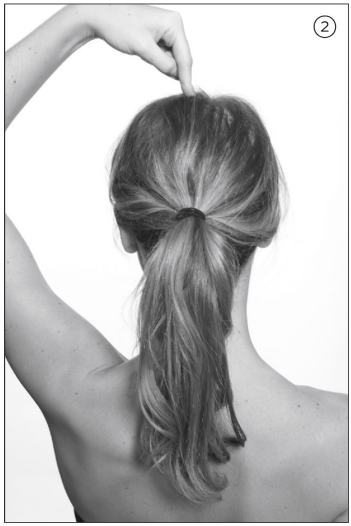
7 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

CHUTE DE CHEVEUX

ACUPRESSION

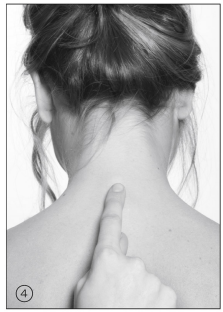


1 - Pour garder vos cheveux en bonne santé et prévenir leur chute, appuyez à l'angle extérieur de l'ongle des pouces.



2 - Si vous avez les cheveux gras et/ou des pellicules, massez avec la pulpe du doigt le point situé au sommet de la tête, sur la ligne médiane du crâne, à hauteur du sommet des deux oreilles.

3 - Si vous souffrez de dermatite séborrhéique ou de psoriasis, massez, toujours sur la ligne médiane du crâne, le point situé à 3 travers de doigt au-dessus de la racine des cheveux.

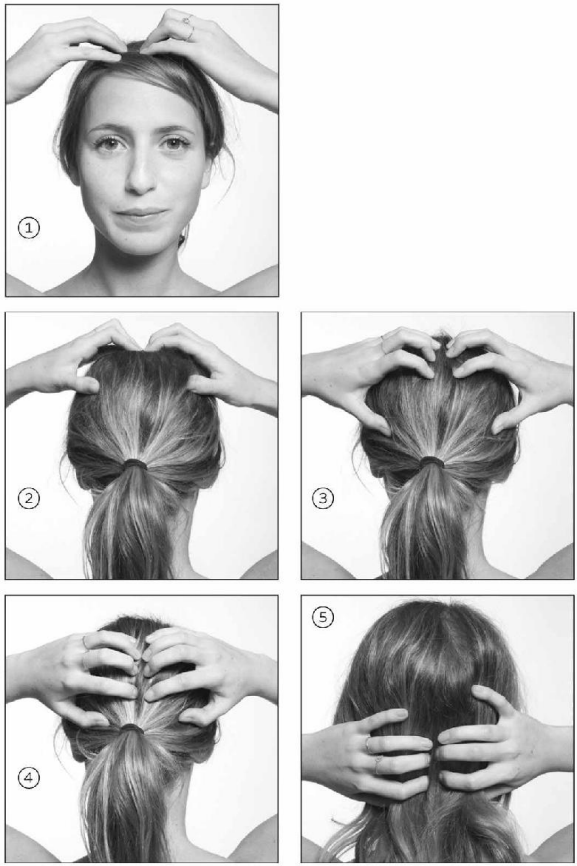


4 - Si vous perdez vos cheveux à la suite d'un choc ou d'un traumatisme, stimulez le point qui se trouve au bas de la nuque sous la petite bosse formée par la 7e cervicale (1re bosse au bas de la nuque).

MASSAGE DU CUIR CHEVELU

Pour maintenir votre cuir chevelu en bonne santé, stimuler la circulation du sang et favoriser la pousse des cheveux, rien de tel qu'un massage du cuir

chevelu.



Massez, avec le bout des doigts des deux mains, le sommet de la tête le long de la ligne médiane du crâne. Exercez des pressions statiques et circulaires en commençant par la racine des cheveux sur le front (1 et 2) puis en ramenant petit à petit vos mains vers l'arrière (3 et 4) pour terminer par l'arrière de la tête (5).

6 - Massez ensuite de la même manière les côtés de la tête au-dessus et derrière les oreilles.

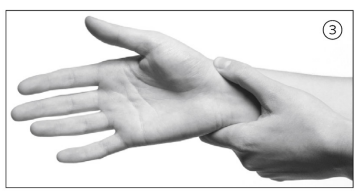
CIRCULATION

PROBLÈMES CIRCULATOIRES EN GÉNÉRAL

ACUPRESSION

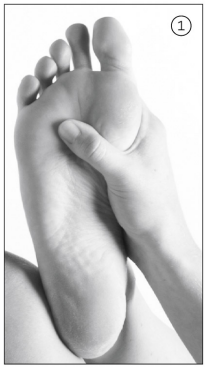
1 - Pressez le point situé à 2 largeurs de doigt en dessous du nombril.

2 - Pour renforcer la circulation sanguine, il est également conseillé de stimuler la zone du cœur. Massez délicatement en rond le point situé entre les seins.



3 - Pour améliorer la circulation, appuyez doucement, dans un mouvement de rotation, sur votre poignet à la hauteur de la base du pouce, dans le creux de l’os, à côté de l’artère.

RÉFLEXOLOGIE

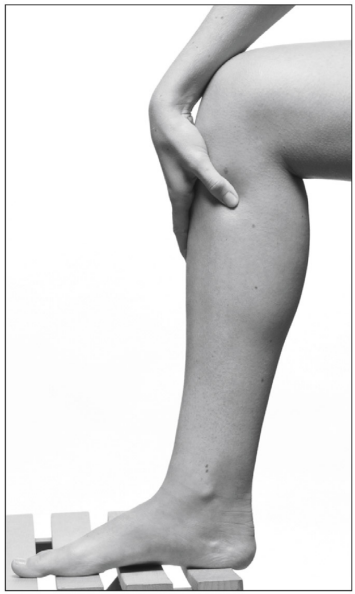


1 - Posez votre pied droit sur votre genou gauche et massez la zone-réflexe de la circulation veineuse, sur la plante du pied, à gauche du coussinet du gros orteil, sous les deuxième et troisième orteils en partant du petit orteil. Massez en rond en appuyant.

2 - Si, par facilité, vous préférez masser votre main plutôt que votre pied, la zone-réflexe de la circulation veineuse se trouve sur la paume de la main droite, à environ 1,5 cm sous la base de l'annulaire et du majeur.

VARICES

ACUPRESSION



Si vous souffrez de varices, appuyez sur la face interne de la jambe non atteinte, en dessous de la petite bosse osseuse formée par la tête de l’os du tibia. Ce point est utile en cas de varices et de jambes lourdes.

RÉFLEXOLOGIE

Sur la plante des pieds, massez la zone correspondant aux jambes, à savoir sous le talon et sur les bords de celui-ci.

HÉMORROÏDES

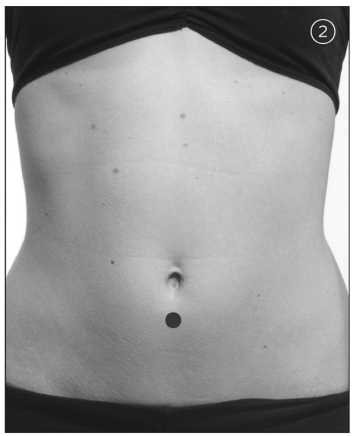
ACUPRESSION

Contre les hémorroïdes, il est bon de stimuler le méridien du foie. Celui-ci contribue à une bonne circulation veineuse et favorise la décongestion. Appuyez sur le dessus du pied, à environ 1 cm au-dessus des orteils, dans l'angle de l'os entre le gros orteil et son voisin.

IMPUISSANCE

ACUPRESSION

1 - Pressez le point situé à une largeur de main en dessous de la rotule à l'extérieur de la jambe, dans le creux entre le tibia et le muscle antérieur de la jambe.

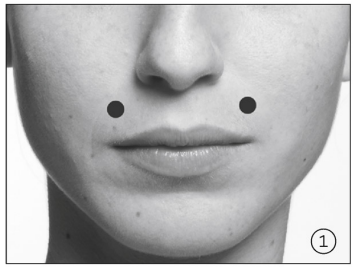


2 - Pressez le point situé à 2 travers de doigt sous le nombril.

3 - Massez le point situé entre l’os interne du pied et le tendon d’Achille.

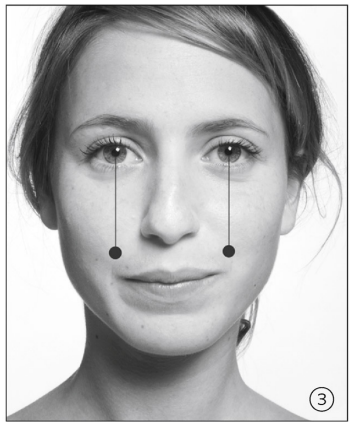
COLITES SPASMODIQUES

DIEN CHAM



1 - Appuyez sur les sillons naso-géniens, à mi-distance entre la bouche et la base du nez, dans l'alignement vertical des commissures des lèvres.

2 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.

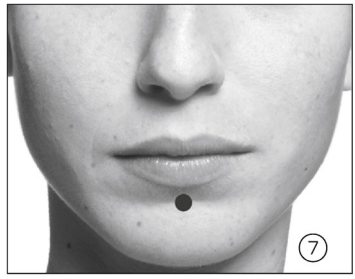


3 - Stimulez obliquement, en direction du coin des lèvres, les points situés dans l'alignement vertical des pupilles, à mi-distance entre la bouche et la base du nez. Ces points facilitent l'élimination des gaz.

4 - Stimulez les points antidouleur situés dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez).

5 - Pressez le point situé au-dessus du milieu de la lèvre supérieure.
Attention, ne stimulez pas ce point si vous êtes enceinte,
car il accélère les contractions utérines.

6 - Massez les points qui se trouvent au-dessus des arcades des sourcils
à hauteur des coins extérieurs des yeux.



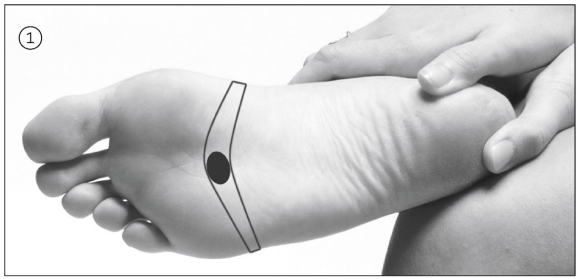
7 - Appuyez dans le creux du menton, à hauteur du centre de la lèvre
inférieure.

8 - Pressez le point qui se trouve sur la ligne médiane du front à hauteur du premier quart en partant de la racine des cheveux.

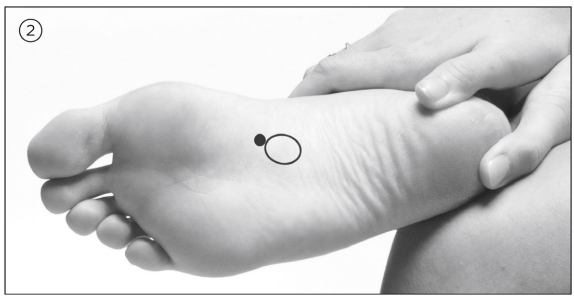
9 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

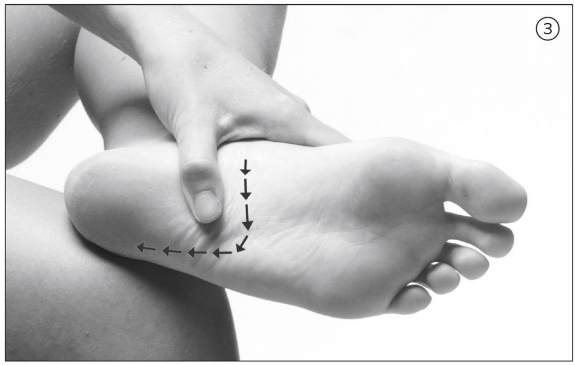
Sur les pieds



1 - Massez la zone-réflexe du plexus solaire dans le creux du pied, au centre de la zone du diaphragme, en dessous de la partie charnue à hauteur des orteils centraux.



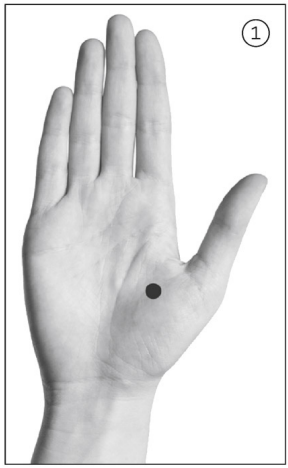
2 - Insistez ensuite sur le point-réflexe des glandes surrénales, situé juste au-dessus de la zone du rein, dans le creux du pied, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin.

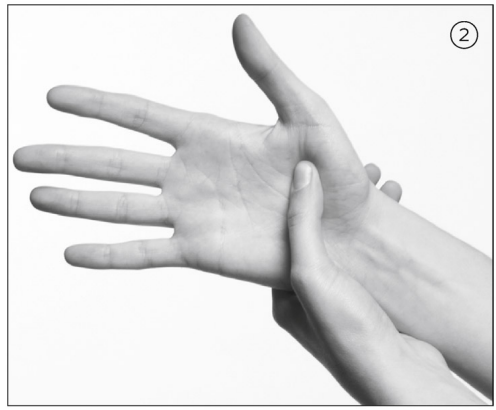


3 - Massez ensuite la zone du côlon, qui forme un arc partant du milieu de la partie interne de la plante du pied, bifurquant à angle droit à hauteur de la jonction entre le petit orteil et son voisin, et se terminant au début du talon.

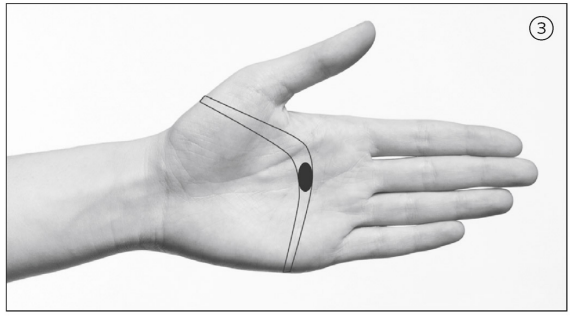
4 - Terminez par la zone de l'intestin grêle, à l'intérieur de l'arc formé par le côlon.

Sur les mains

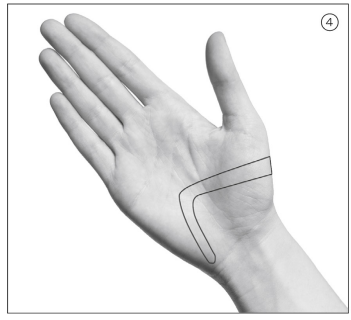




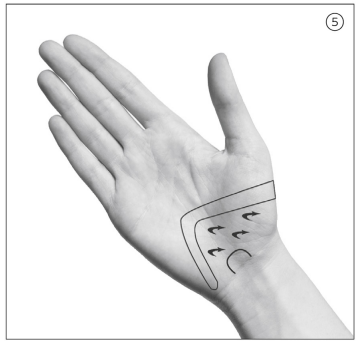
1 et 2 - Si vous préférez masser les mains, la zone des surrénales se trouve sur la paume de la main, sur la partie charnue dans le creux de l'os du pouce et de l'index (1). Vous pouvez la stimuler facilement en massant, dans un mouvement de reptation, toute la partie charnue à la base du pouce (2).



3 - La zone-réflexe du plexus solaire se situe au centre de la zone du diaphragme, au tiers de la paume de la main en partant de la base du majeur.



4 - La zone-réflexe du côlon forme un arc sur la paume qui part du bord de l'attache de la main, remonte jusqu'au tiers de la paume, puis traverse la paume en direction de la jointure du pouce.

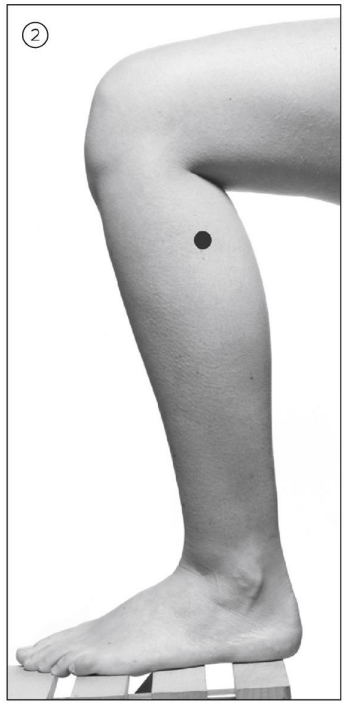


5 - La zone-réflexe de l'intestin grêle se situe, quant à elle, à l'intérieur de l'arc de cercle formé par la zone du côlon.

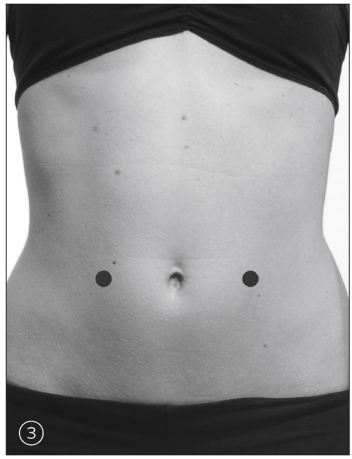
CONSTIPATION

ACUPRESSION

1 - Pressez le point situé dans l'angle interne de l'ongle du gros orteil.

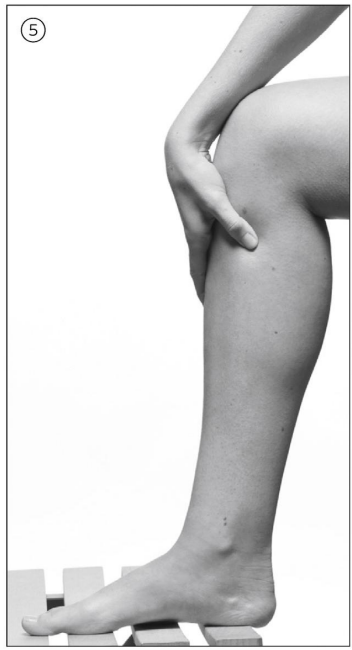


2- Sur la face extérieure de la jambe, appuyez dans le creux derrière le péroné, juste en dessous de la petite bosse osseuse, à 4 travers de doigt environ sous le pli du genou.



3 - Massez les points situés à 4 largeurs de doigt de part et d'autre du nombril.

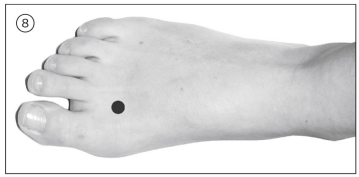
4 - Appuyez sur la partie charnue entre le deuxième et le troisième orteil. Ce point apaise le système digestif.



5 - Sur la face interne de la jambe, appuyez dans l'angle du tibia, juste en dessous de la petite bosse osseuse formée par la tête du tibia, à une largeur de main environ sous le genou.

6 - Pressez le dos de la main, dans l'angle de l'os entre le pouce et l'index.

7 - Pliez votre bras et appuyez dans le pli du coude, à l'extérieur du bras, dans le creux de l'os.

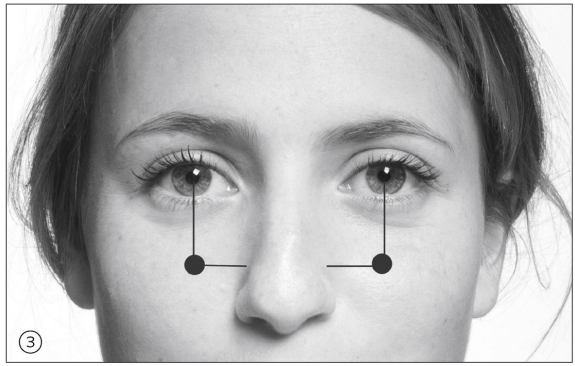


8 - Si votre constipation est liée au stress, appuyez dans le creux de l'os entre le gros orteil et son voisin.

DIEN CHAM

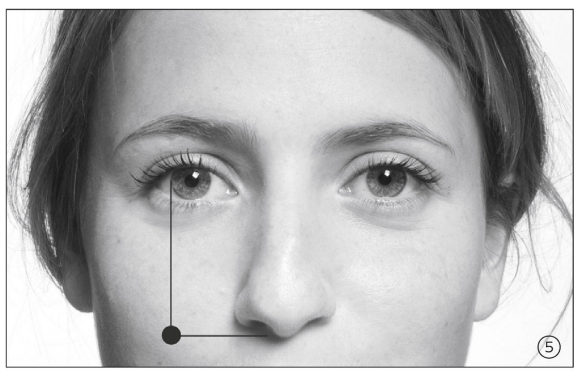
1 - Sur les sillons nasogéniens, pressez les points situés à mi-distance entre la bouche et le nez, dans l'alignement vertical des pupilles.

2 - Appuyez avec la pointe arrondie d'un stylo sur le milieu de l'arête centrale du nez, à hauteur du creux des ailes du nez.



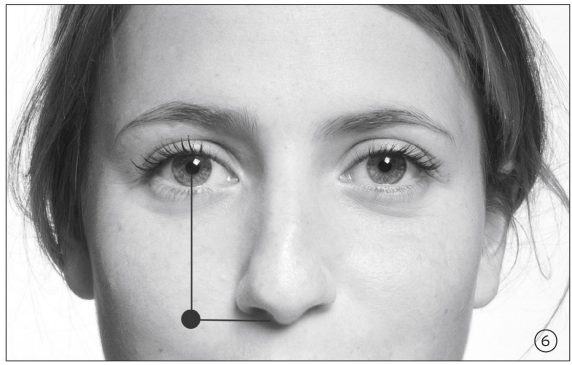
3 - Si votre constipation est couplée à une insuffisance urinaire, stimulez les points qui se trouvent sur les deux joues à hauteur des creux du nez, dans l'alignement vertical des pupilles.

4 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.



5 - Le point suivant est situé sur la joue droite, à hauteur de la base

du nez, dans l'alignement vertical du bord externe de l'iris. Ce point régule la digestion et le transit.



6 - Sur la même joue, massez le point situé à la même hauteur, mais dans l'alignement vertical de la pupille. Ce point facilite la digestion. **Attention**, ne le stimulez pas si vous souffrez d'hypertension.

Pour vous faciliter la vie, vous pouvez masser en même temps les points 5 et 6 en balayant horizontalement la joue droite à hauteur de la base du nez.

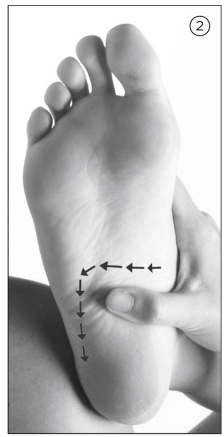
7 - Stimulez les points juste au-dessus des sourcils, dans l'alignement vertical du bord interne des iris.

8 - Toujours au-dessus des sourcils, pressez ensuite les points situés dans l'alignement vertical des coins externes de l'œil.

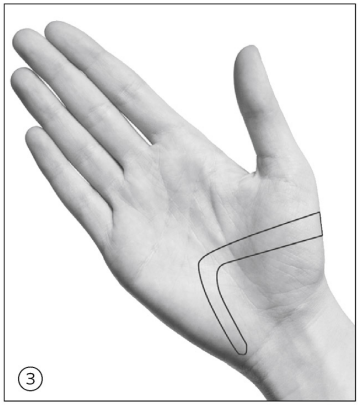
9 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

1 - Mains à plat, massez votre ventre en rond, dans le sens des aiguilles d'une montre.



2 - Massez ensuite la zone-réflexe du côlon, qui forme un arc partant du milieu de la partie interne de la plante du pied, bifurquant à angle droit à hauteur de la jonction entre le petit orteil et son voisin, et se terminant au début du talon.



3 - Si vous préférez masser les mains, la zone-réflexe du côlon y forme un arc qui part du bord de l'attache de la main, remonte jusqu'au tiers de la paume, puis traverse la paume en direction de la jointure du pouce.

ASTUCE

Pour lutter contre la constipation, pratiquez régulièrement la respiration abdominale. Inspirez en gonflant le ventre au maximum, retenez votre respiration quelques secondes et expirez en rentrant le ventre. Cet exercice masse les organes digestifs et favorise le transit.

N'oubliez pas non plus l'importance d'une activité physique régulière. La marche est excellente pour prévenir les problèmes de constipation.

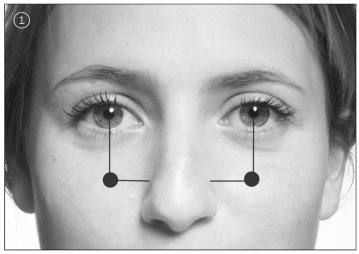
COUP DE CHALEUR

N'oubliez pas que le meilleur moyen de prévenir les coups de chaleur et les insolations consiste à porter un chapeau ou une casquette, à boire suffisamment d'eau et à éviter de s'exposer aux heures les plus chaudes. Et, bien entendu, ne laissez jamais un bébé, un enfant ou un animal dans une voiture en plein soleil.

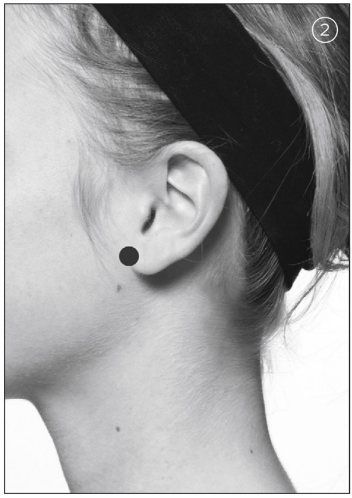
Si, malgré ces précautions, vous attrapez un coup de chaleur, voici quelques points de Dien Cham susceptibles de vous soulager. Stimulez-les jusqu'à ce que vous ressentiez une amélioration.

Pensez aussi à vous réhydrater et à appliquer des compresses froides sur le front et la nuque.

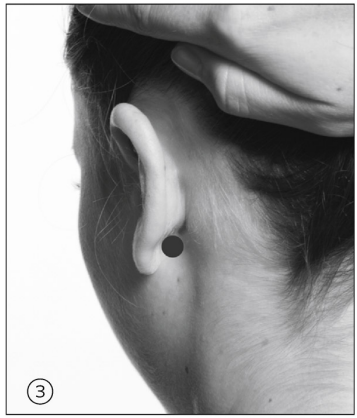
DIEN CHAM



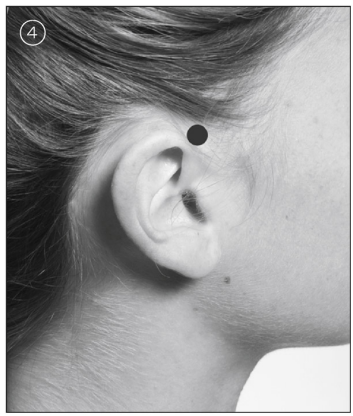
1 - Stimulez horizontalement les points qui se trouvent sur les deux joues à hauteur des creux du nez, dans l'alignement vertical des pupilles. **Attention**, ces points sont à éviter en cas d'hypotension.



2 - Massez horizontalement les points qui relient les lobes des oreilles au visage. **Attention**, ne stimulez pas ces points si vous souffrez d'hypotension!



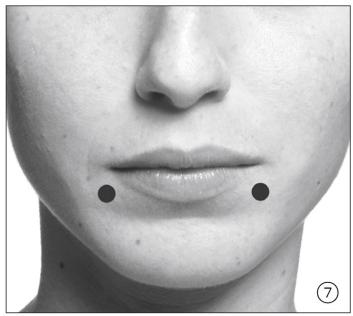
3 - Stimulez les points situés dans le creux derrière les lobes des oreilles.



4 - Pressez, dans un mouvement de rotation, les points situés au-dessus de la jonction des oreilles.

5 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.

6 - Stimulez ensuite le point situé entre les sourcils. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension !

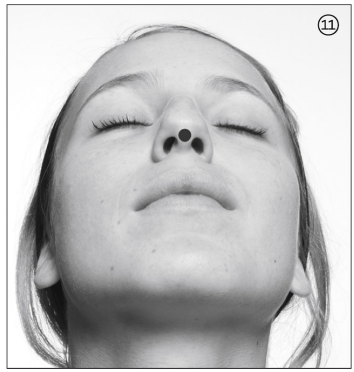


7 - Pressez les points qui se trouvent de part et d'autre de la bouche, à hauteur du bas de la lèvre inférieure, au niveau des coins des lèvres.

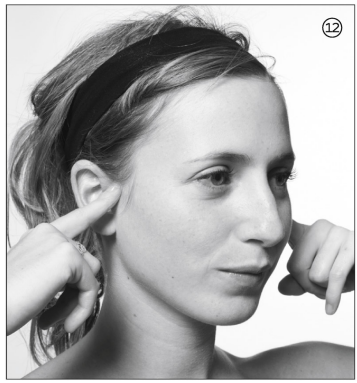
8 - Stimulez le point qui se trouve en plein milieu de la partie bombée du menton.

9 - Massez les points situés en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.

10 - Massez le point situé en plein milieu du front.



11 - Stimulez maintenant le point qui se trouve sous la pointe du nez entre les bords avant des narines.

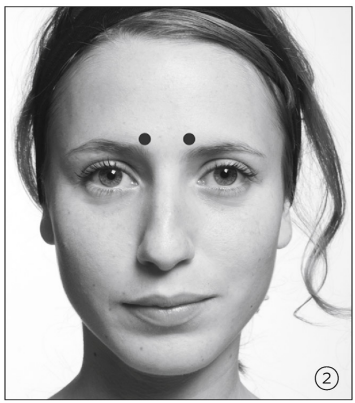


12 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

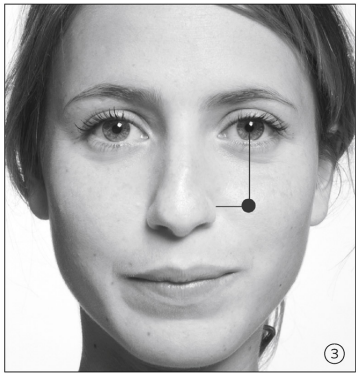
CRAMPES

DIEN CHAM

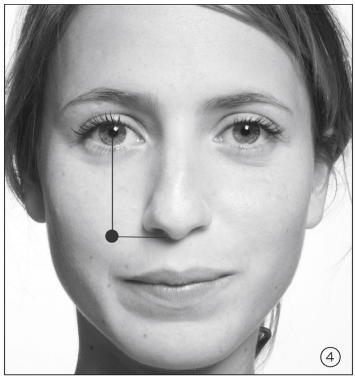
1 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.



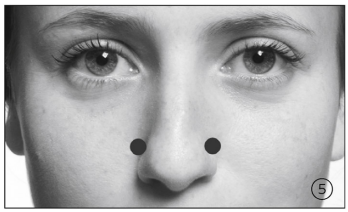
2 - Massez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.



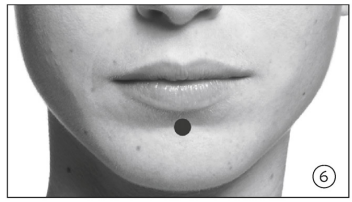
3 - Massez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.



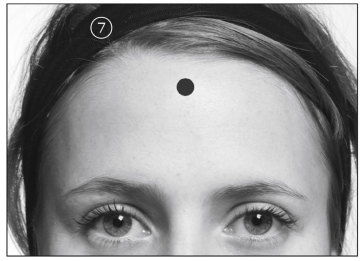
4 - Stimulez le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension.



5 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez).



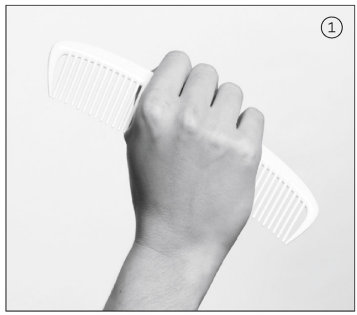
6 - Appuyez dans le creux du menton, à hauteur du centre de la lèvre inférieure.



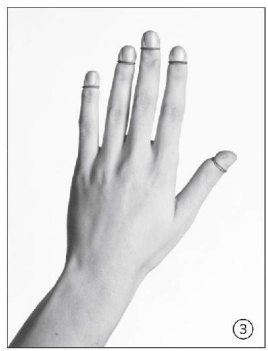
7 - Pressez le point qui se trouve sur la ligne médiane du front à hauteur du premier quart en partant de la racine des cheveux.

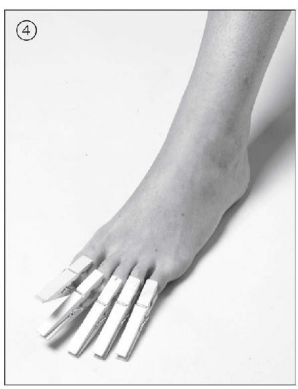
8 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

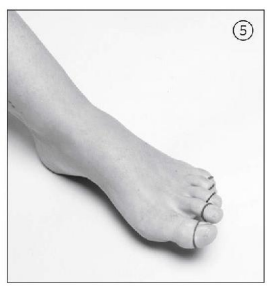
RÉFLEXOLOGIE



1 - Serrez un peigne dans la main de manière à ce que les dents appuient fermement sur la paume de la main. Faites cet exercice pendant 5 minutes pour chacune des mains.





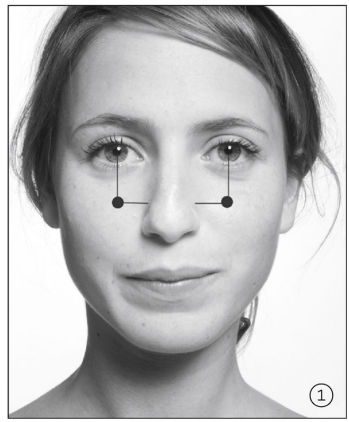


2 à 5 -Placez des pinces à linge sur la pointe des dix doigts et des orteils des deux pieds pendant 1 minute. Si vous n'avez pas de pinces à linge, utilisez des élastiques.

6 et 7- Pour finir, massez pendant 4 minutes les creux des deux coudes et des deux genoux.

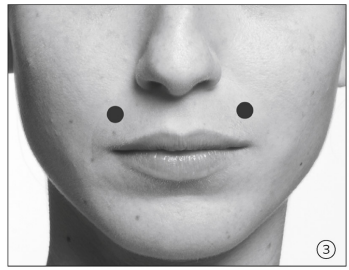
DÉMANGEAISONS

DIEN CHAM

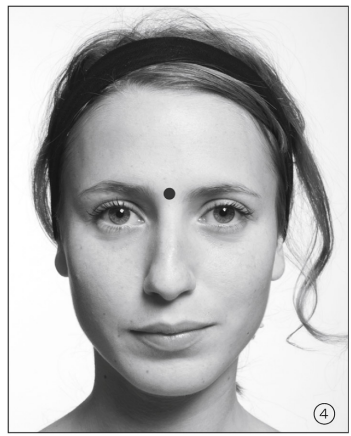


1 - Stimulez horizontalement les points qui se trouvent sur les deux joues à hauteur des creux du nez, dans l'alignement vertical des pupilles. **Attention**, ne stimulez pas ces points en cas d'hypotension.

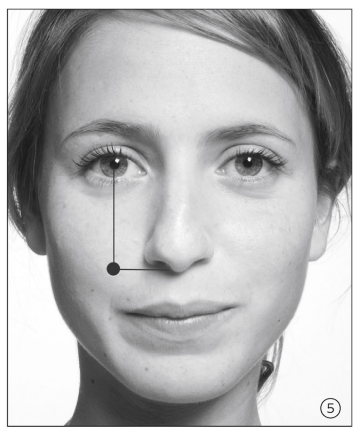
2 - Pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure).



3 - Appuyez sur les sillons naso-géniens, à mi-distance entre la bouche et la base du nez, dans l'alignement vertical des commissures des lèvres.

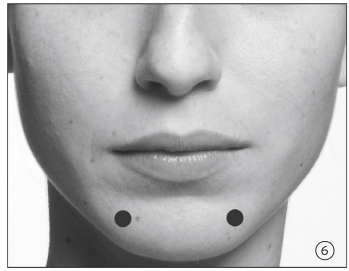


4 - Stimulez ensuite le point situé entre les sourcils. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension !



5 - Pressez le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**,

ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension.



6 - Massez le point situé de part et d'autre de la partie bombée du menton, à hauteur du tiers inférieur de celui-ci.

7 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez).

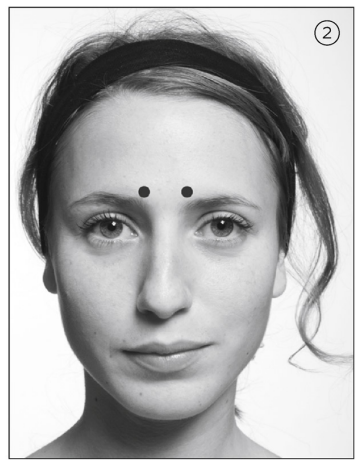
8 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

DÉPRIME

La dépression est un trouble chronique. Pour en venir à bout, il est donc nécessaire de stimuler les points concernés plusieurs fois par jour durant quelques minutes.

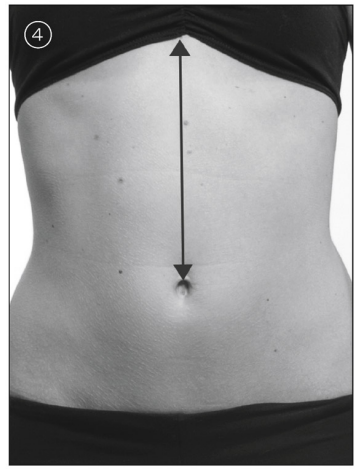
ACUPRESSION

1 - Pour lutter contre la dépression et l'état dépressif, massez le point situé en plein centre du front. Stimulez-le avec la pointe d'un crayon souple ou tapotez-le avec le bout de vos doigts dans un mouvement descendant.

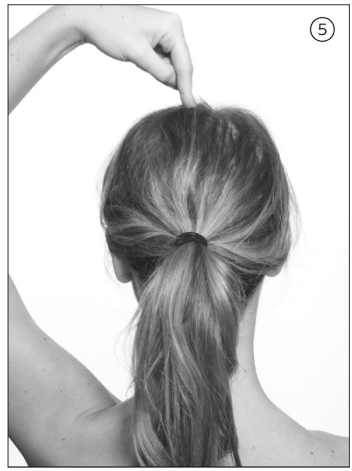


2 - Tapotez les points situés juste au-dessus des bords intérieurs des sourcils, dans l'alignement vertical des coins internes de l'œil.

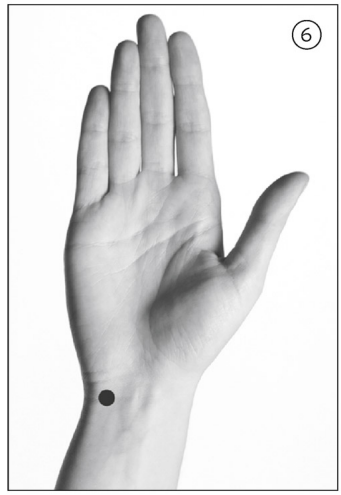
3 - Massez toute la zone le long de la pliure interne du poignet.



4 - Massez tout le long de la ligne verticale entre le sternum et le nombril.



5 - Massez le point au centre du crâne, dans l'alignement du centre du sommet de l'oreille.



6 - Appuyez sur le point situé dans le pli du poignet, dans l'alignement de l'auriculaire, sur le côté extérieur du tendon, dans le creux de l'os.

7 - Massez les deux faces latérales (intérieures et extérieures) des jambes, de la cheville au genou.

8 - Pressez le point situé à l'intérieur de la jambe, à 3 largeurs de doigt au-dessus de la malléole, dans le creux derrière l'os du tibia.

MAUX DE **DOS**

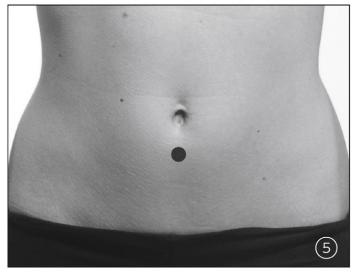
ACUPRESSION

1 - Stimulez le point situé sur le dos de la main, dans l'angle formé par les os de l'annulaire et de l'auriculaire. Ce point calme efficacement la douleur.

2 - Si vous souffrez de lombalgie, massez les points au centre du creux derrière les genoux.

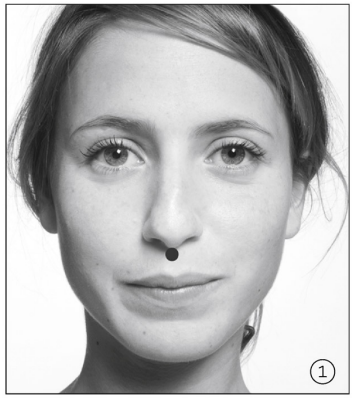
3 - Sur le bord externe de la cheville, pressez le point situé dans le creux entre la malléole et le tendon. Ce point soulage l'ensemble de la colonne vertébrale.

4 - Sur le côté intérieur de la cheville, cette fois, massez le point entre la malléole et le tendon d'Achille. Ce point renforce le bas du dos.



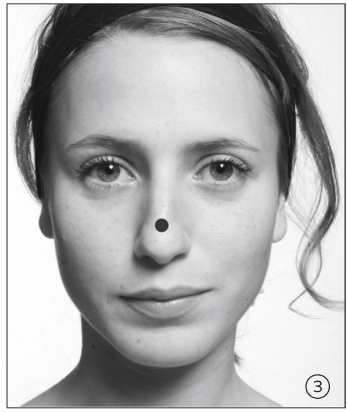
5 - Appuyez à 2 largeurs de doigt sous le nombril.

DIEN CHAM



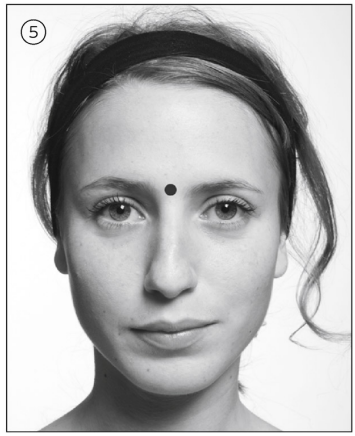
1 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.

2 - Stimulez obliquement, en direction du coin des lèvres, les points situés dans l'alignement vertical des pupilles, à mi-distance entre la bouche et la base du nez. Ces points sont anti-inflammatoires.

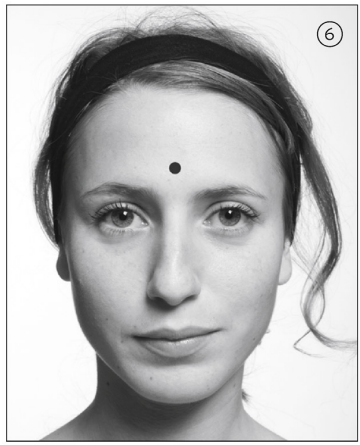


3 - Le point suivant se trouve sur l'arête du nez au niveau des creux des narines.

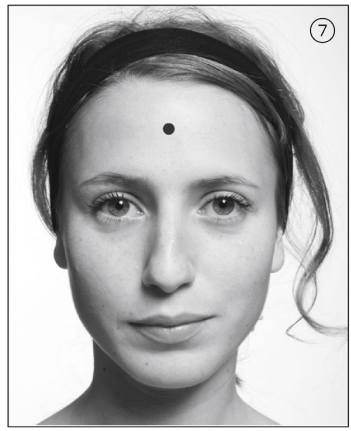
4 - Pressez le point au-dessus du milieu de la lèvre supérieure. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous êtes enceinte car il accélère les contractions utérines.



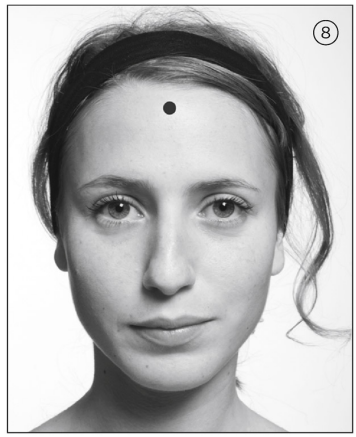
5 - Stimulez ensuite le point antidouleur situé entre les sourcils. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension.



6 - Pressez le point situé sur la ligne médiane du front, au niveau du premier quart de celui-ci en partant du point précédent.



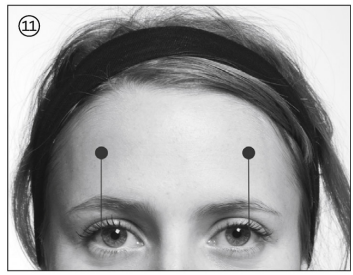
7 - Massez ensuite le point situé en plein milieu du front.



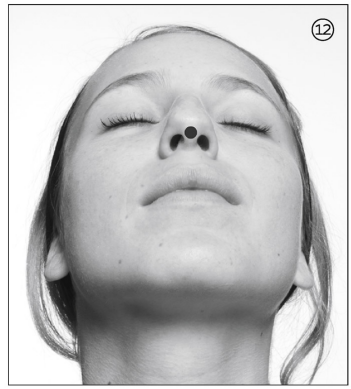
8 - Pressez le point qui se trouve sur la ligne médiane du front à hauteur du premier quart en partant de la racine des cheveux.

9 - Le point suivant est situé au milieu du sommet du front, à la racine des cheveux.

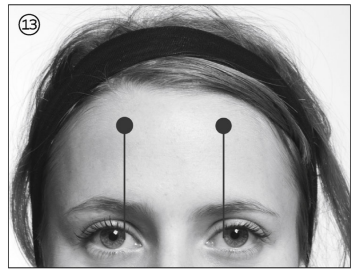
10 - Remarque : pour stimuler facilement et efficacement les 5 points précédents, le plus simple est de masser le front sur toute sa ligne médiane.



11 - Massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points antidouleur situés au-dessus de l’arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.



12 - Stimulez maintenant le point qui se trouve sous la pointe du nez entre les bords avant des narines. Ce point soulage les douleurs du coccyx.

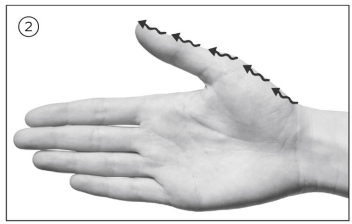


13 - Massez les deux points qui se trouvent à hauteur du premier quart du front en partant de la racine des cheveux, dans l'alignement vertical du bord interne des iris.

14 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

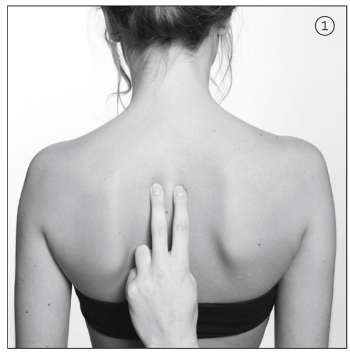
1 - Pour soulager les douleurs dorsales, massez dans un mouvement de reptation tout l'arc interne du pied, zone-réflexe de la colonne vertébrale.



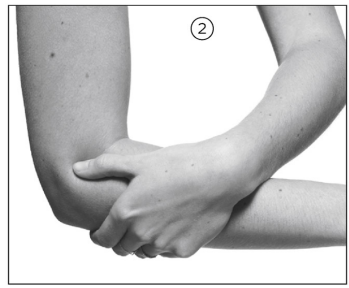
2 - Sur la main, travaillez de la même manière la zone de la colonne vertébrale en massant toute l'arête interne du pouce, en partant du poignet, jusqu'à l'ongle.

ECZÉMA

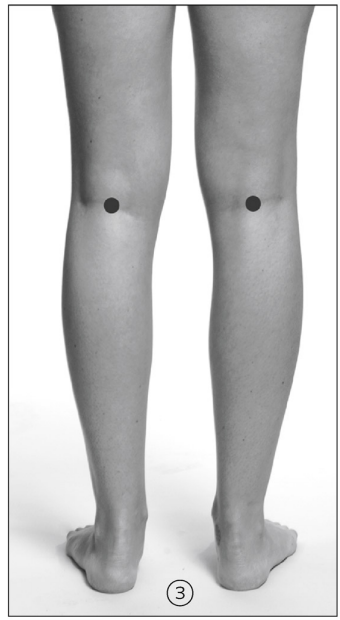
ACUPRESSION



1 - Pressez les points de part et d'autre de la bosse de la 3e vertèbre de l'épine dorsale en partant de la nuque, à savoir trois vertèbres sous la 7e vertèbre cervicale.



2 - Pliez votre bras et appuyez dans le pli du coude, à l'extérieur du bras, dans le creux de l'os.

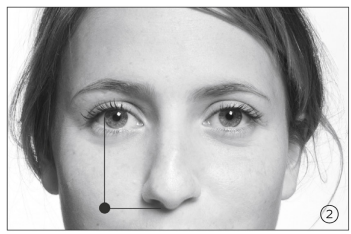


3 - Massez les points situés à l'arrière des jambes, au milieu du creux du genou.

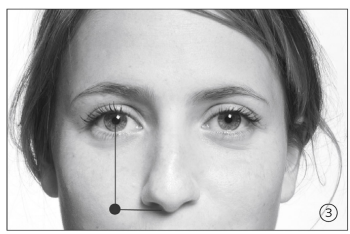
4 et 5 - Stimulez les points qui se trouvent à l'intérieur des cuisses, juste au-dessus des genoux (4).
Pour les situer précisément (5), asseyez-vous et posez les mains sur vos genoux, laissez les pouces pendre verticalement à l'intérieur des cuisses. L'emplacement des pouces vous indiquera les points.

DIEN CHAM

1 - Massez le point situé entre les sourcils.

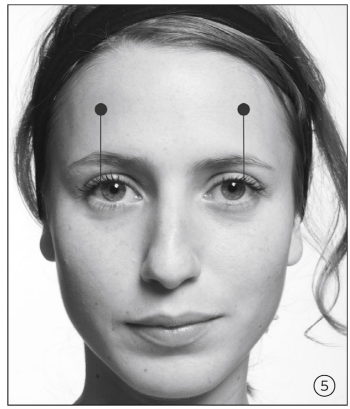


2 - Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical du bord extérieur de l'iris ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille.

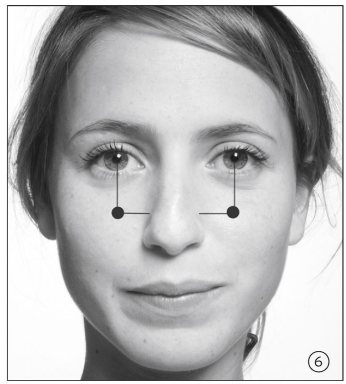


3 - Toujours à droite, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille. De cette manière, vous pouvez stimuler en même temps les points 2 et 3. Mais **attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension.

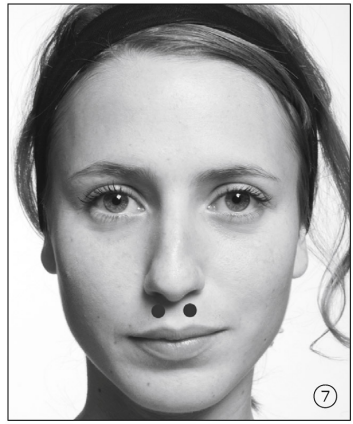
4 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez.



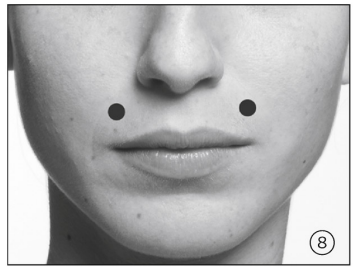
5 - Massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.



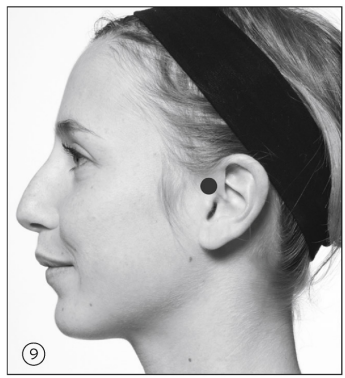
6 - Stimulez également les points qui se trouvent sur les deux joues à hauteur des creux du nez, dans l'alignement vertical des pupilles.



7 - Pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure).



8 - Appuyez au-dessus des commissures des lèvres, à mi-distance entre celles-ci et la base du nez.

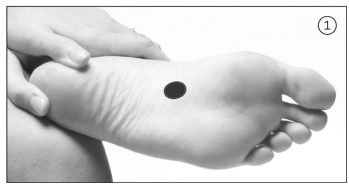


9 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles ou, pour plus de facilité, frottez de haut en bas toute la zone devant les oreilles.

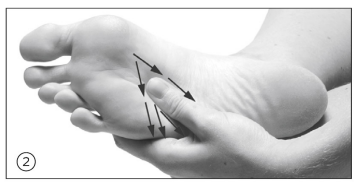
RÉFLEXOLOGIE

En réflexologie, pour lutter contre l'eczéma et les problèmes de peau, il est important d'aider l'organisme à se détoxiquer en stimulant les zones d'élimination du corps, à savoir les reins, le foie et les intestins.

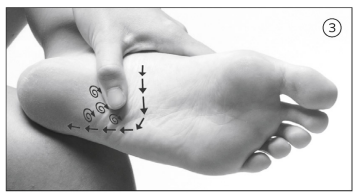
Sur les pieds



1 - Sur la plante des pieds, la zone-réflexe du rein se trouve dans le creux du pied, dans l'alignement du deuxième orteil (côté gros orteil).



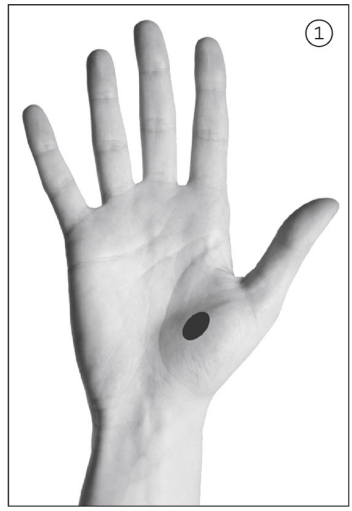
2 - Pour stimuler la zone-réflexe du foie, massez la zone triangulaire dans le creux de la plante du pied droit, en commençant dans l'alignement de l'articulation du gros orteil et de son voisin et en progressant vers le bord externe du pied.



3 - Stimulez enfin la zone-réflexe des intestins en massant le creux

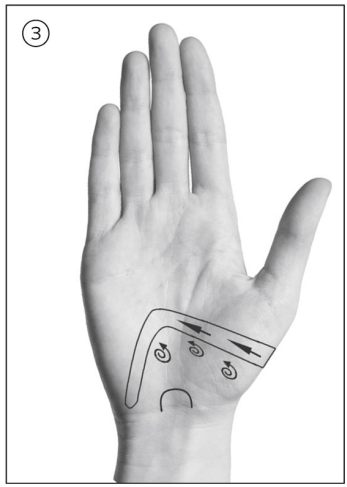
des pieds, du milieu du pied jusqu'au début du talon.

Sur les mains



1 - Sur les mains, la zone du rein se trouve dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, à hauteur de l'articulation du pouce.

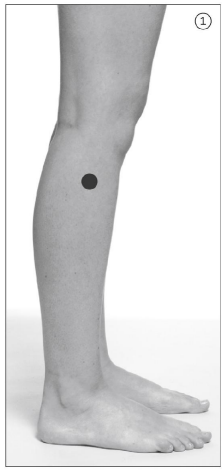
2 - Pour stimuler la zone-réflexe du foie, massez la zone triangulaire dans la paume de la main droite, en commençant sous l'articulation de l'index et du majeur et en allant jusqu'au bord externe de la main.



3 - Quant aux intestins, ils sont représentés sur la paume, dans le premier tiers de la main en partant du poignet, à l'intérieur de l'arc formé par le côlon.

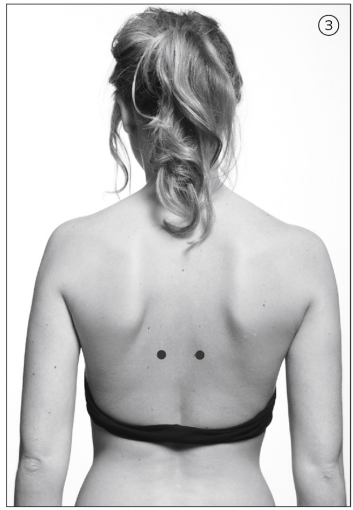
DOULEURS D'**ESTOMAC**

ACUPRESSION

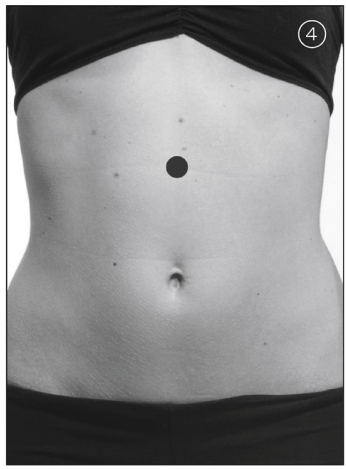


1 - Stimulez le point qui se trouve sur la face externe de la jambe, à 5 largeurs de doigt sous le pli du genou, dans l'angle du tibia et du péroné.

2 - Pressez le point situé à 3 largeurs de doigt au-dessus de la pliure du poignet, sur la face interne de l'avant-bras, entre les deux tendons centraux.

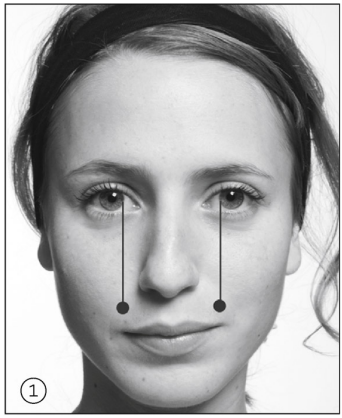


3 - Massez les points situés à mi-hauteur de l'épine dorsale, à 2 travers de doigt de part et d'autre de celle-ci.

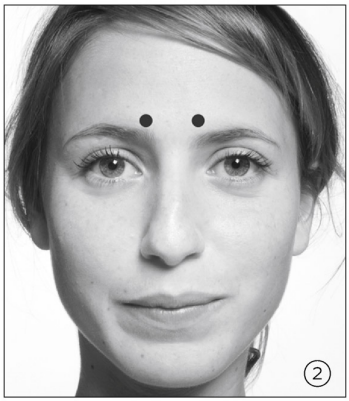


4 - Massez en douceur le point situé à mi-distance entre la poitrine et le nombril.

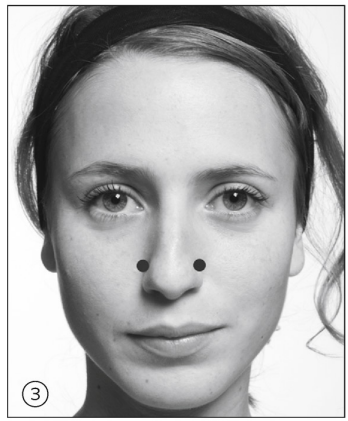
DIEN CHAM



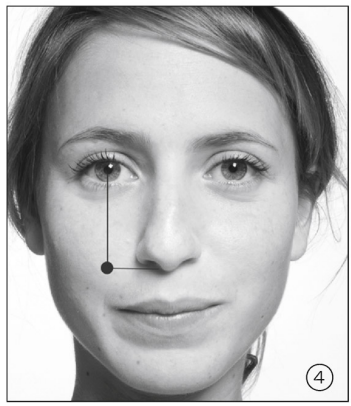
1 - Pour apaiser les douleurs aiguës, appuyez à mi-distance entre la bouche et le nez, dans l'alignement vertical du bord interne des iris.



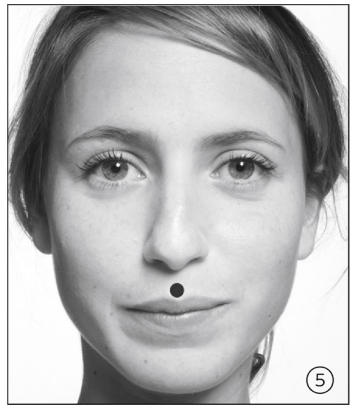
2 - Pour calmer les crampes et maux d'estomac ou si vous souffrez de gastrite, massez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.



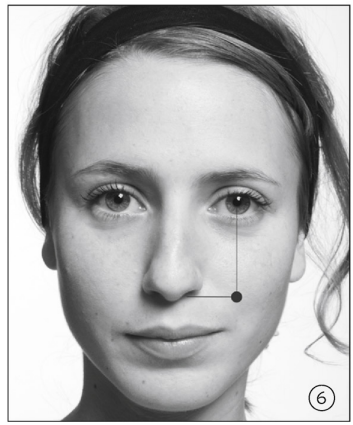
3 - Pour calmer les maux d'estomac et les douleurs abdominales en général, stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez. Ce point est également recommandé en cas d'ulcère gastrique.



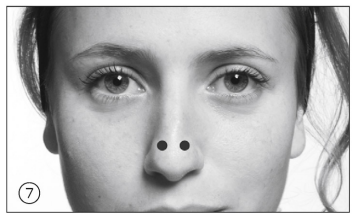
4 - Si vous souffrez de douleurs, de ballonnements ou de digestion paresseuse, stimulez, sur la joue droite, le point situé à la hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**, ce point est à éviter si vous souffrez d'hypertension !



5 - Pour soulager les maux d'estomac, pressez le point situé au-dessus du milieu de la lèvre supérieure. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous êtes enceinte, car il accélère les contractions utérines.



6 - Si vous souffrez de maux ou de brûlures d'estomac, de gastrite ou de digestion paresseuse, massez, sur la joue gauche cette fois, le point situé à la hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille.

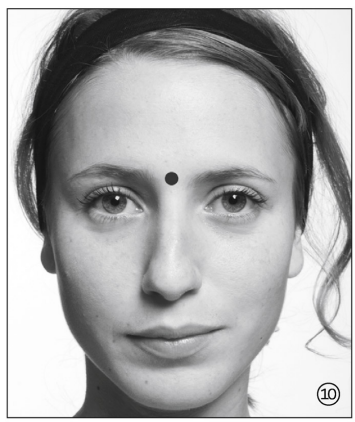


7 - Avec la pointe arrondie d'un stylo-bille, stimulez les deux points de part et d'autre de l'arête du nez, à la hauteur des creux des ailes

du nez. Ces points facilitent la digestion et soulagent les gastrites.

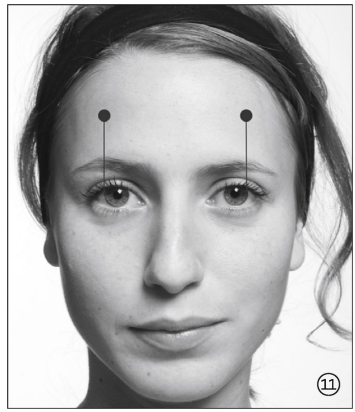
8 - Toujours en cas de maux d'estomac et de gastrite, stimulez avec la pointe arrondie d'un crayon ou d'un stylo-bille les points situés de part et d'autre des ailes du nez, à la hauteur de la base du nez.

9 - Stimulez également les points situés sur les côtés du nez, en plein milieu de la partie charnue des narines.

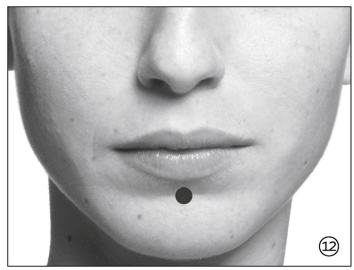


10 - Massez le point situé entre les sourcils. Ce point calme les douleurs spasmodiques. **Attention**, ce point est à éviter si vous

souffrez d'hypotension !



11 - Balayez horizontalement les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front. Ces points ont une action calmante et antidouleur.

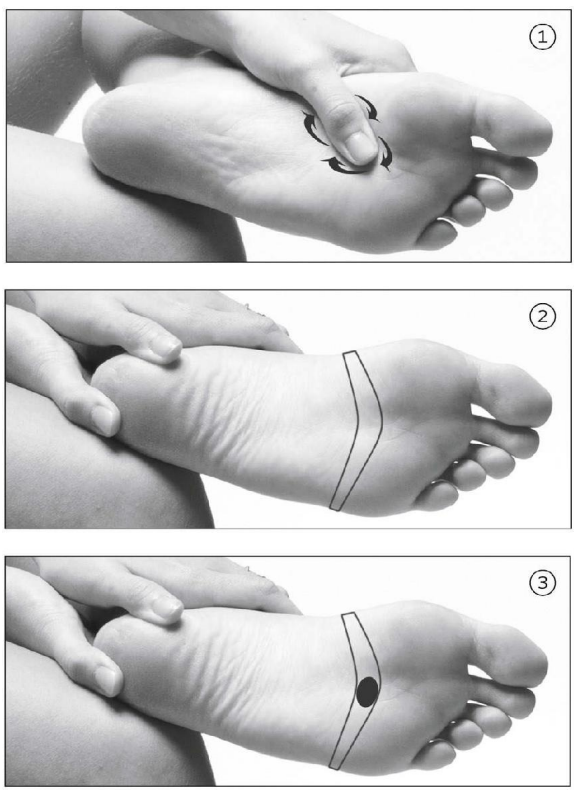


12 - En cas de maux de ventre, gastrite ou indigestion, massez verticalement, du haut vers le bas, le point qui se trouve dans le creux entre le menton et la bouche.

13 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

1, 2 et 3 - Pour soulager les maux d'estomac, vous devez stimuler la zone-réflexe de l'estomac, qui se trouve sur la plante du pied, en dessous du coussinet du gros orteil (1) et celle du diaphragme, située en dessous de la partie charnue de la plante des pieds (2), en insistant bien sur la zone du plexus solaire sous les orteils centraux (3).



Si vous le souhaitez, vous pouvez, pour plus de facilité, stimuler l'ensemble du système digestif en massant tout le creux de la plante des pieds.

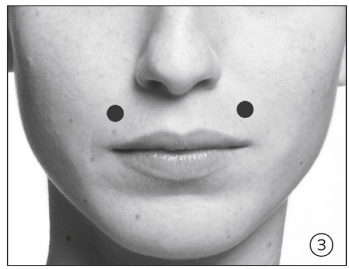
FAIBLESSE IMMUNITAIRE

DIEN CHAM

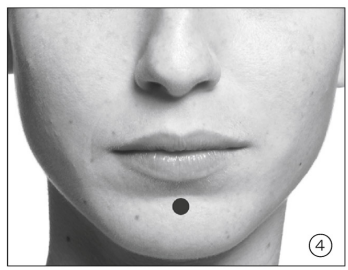
1 - Pour donner un coup de pouce à votre organisme, massez doucement les points de part et d'autre de la ligne inférieure des lèvres, dans l'alignement vertical des pupilles. **Attention**, ne stimulez pas ces points si vous souffrez d'hypertension.

2 - Pressez ensuite les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure). Ces points stimulent le système

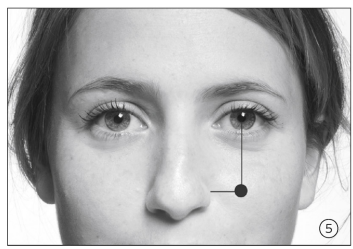
immunitaire et aident le corps à éliminer les toxines.



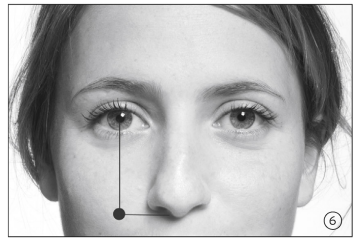
3 - Appuyez sur les sillons naso-géniens, à mi-distance entre la bouche et la base du nez, dans l'alignement vertical des commissures des lèvres. Ces points aident à lutter contre les infections.



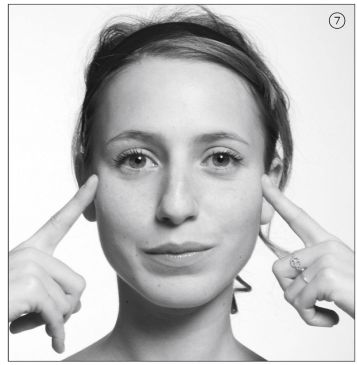
4 - Toujours pour accroître vos défenses contre les agents pathogènes, stimulez le point situé juste en dessous du creux du menton.



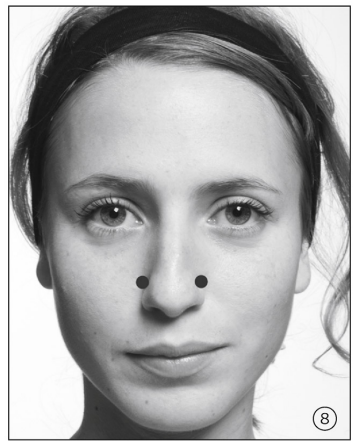
5 - Massez également le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.



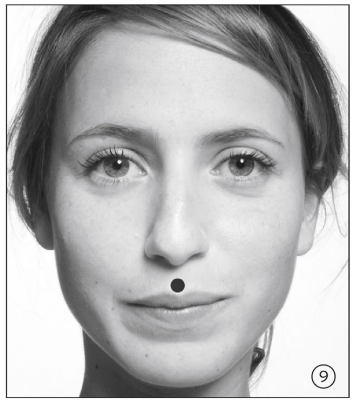
6 - Stimulez aussi le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension.



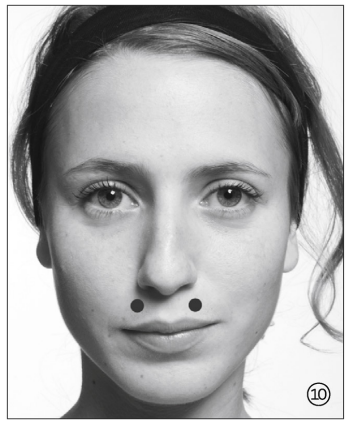
7 - Pour faire baisser la fièvre, massez les points situés en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.



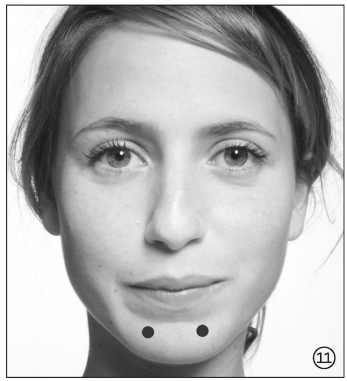
8 - Stimulez ensuite les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez).



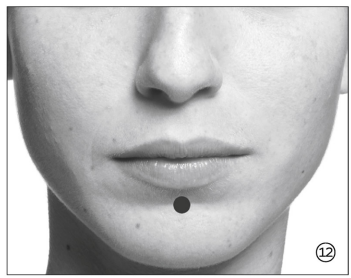
9 - Appuyez au-dessus du milieu de la lèvre supérieure. Ce point, ainsi que les deux points suivants, donnent un sacré coup de pouce à vos défenses immunitaires. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous êtes enceinte, car il accélère les contractions utérines.



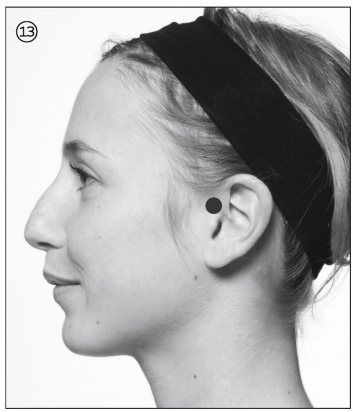
10 - Poursuivez en stimulant les points qui se trouvent dans l'alignement vertical des bords du nez, à mi-distance entre la bouche et la base du nez.



11 - Massez maintenant les points de part et d'autre de la ridule en arc de cercle coiffant le haut de la partie bombée du menton ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute cette zone du menton.

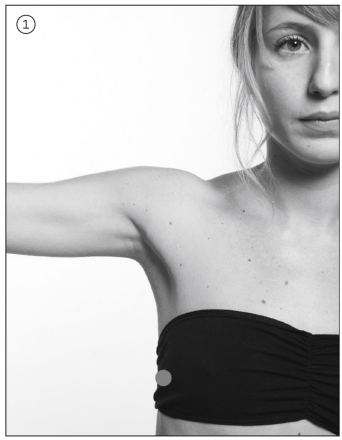


12 - Pour un effet tonifiant sur l'ensemble de l'organisme, appuyez dans le creux du menton, à hauteur du centre de la lèvre inférieure.

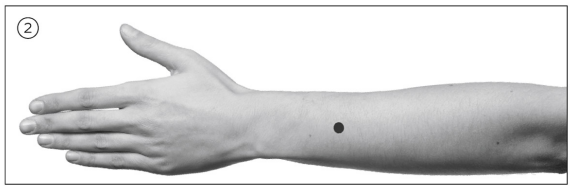


13 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

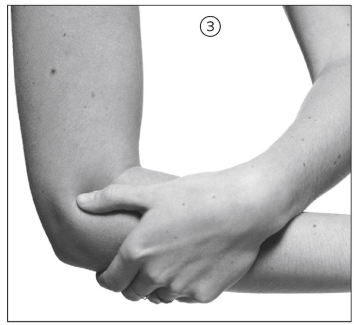
ACUPRESSION



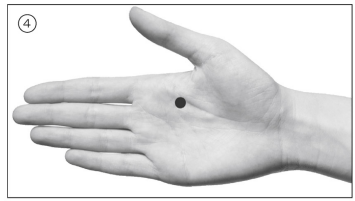
1 - Massez en douceur le point qui se trouve sur le flanc droit du thorax, à 6 travers de doigt sous le creux de l'aisselle, entre la cinquième et sixième côte.



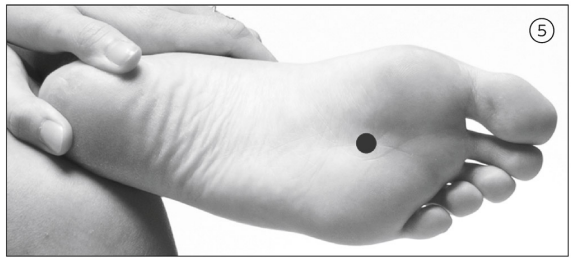
2 - Au dos de l'avant-bras, stimulez le point situé entre le radius et le cubitus (les deux os de l'avant-bras) à 3 largeurs de doigt au-dessus du pli du poignet (ce point se trouve à l'opposé du point bien connu contre le mal des transports situé sur la face interne de l'avant-bras).



3 - Pliez votre bras et appuyez dans le pli du coude, à l'extérieur du bras, dans le creux de l'os. Pressez en direction de l'articulation.



4 - Massez le point qui se trouve sur la paume de la main dans le creux de l'os entre l'index et le majeur.



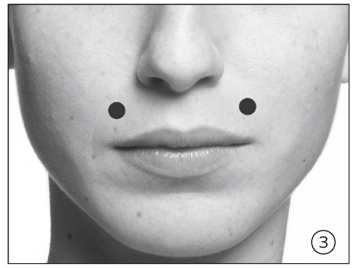
5 - Sur la plante du pied, appuyez sur le point situé dans l'alignement entre le deuxième et le troisième orteil, à 1/3 du pied en partant de la pointe. Ce point se repère facilement si vous vous haussez sur la pointe des pieds, car il forme un creux.

FATIGUE

DIEN CHAM

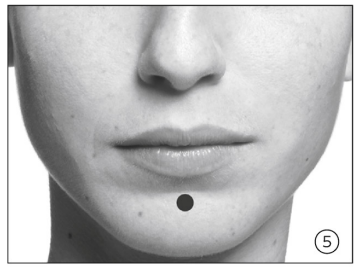
1 - Massez avec une pointe arrondie, dans un mouvement de ponçage, le point qui se trouve au centre de l'arête du nez, dans un petit creux. Ce point agit aussi bien en cas de fatigue physique que nerveuse. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension.

2 - Massez doucement les points de part et d'autre de la ligne inférieure des lèvres, dans l'alignement vertical des pupilles. Ils ont un effet tonifiant sur l'organisme. **Attention**, ces points sont eux aussi à éviter si vous souffrez d'hypertension.



3 - Appuyez sur les sillons naso-géniens, à mi-distance entre la bouche et la base du nez, dans l'alignement vertical des commissures des lèvres.

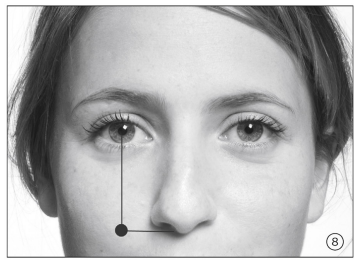
4 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.



5 - Massez le point situé juste en dessous du creux du menton. Vous y gagnerez en énergie.

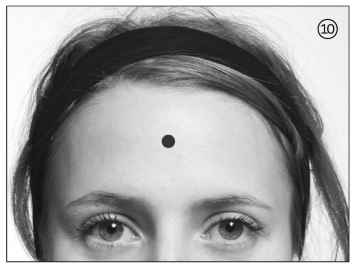
6 - Stimulez ensuite le point situé entre les sourcils. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension !

7 - Le point suivant se trouve sur l'arête du nez au niveau des creux des narines.

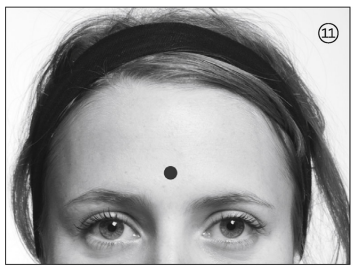


8 - Stimulez maintenant le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension.

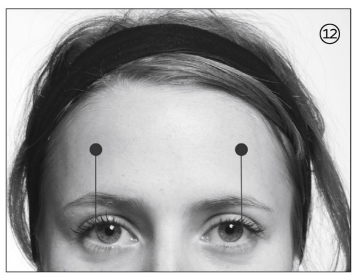
9 - Massez les points situés en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.



10 - Pressez le point situé en plein milieu du front.

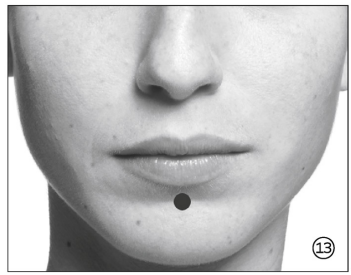


11 - Stimulez le point situé sur la ligne médiane du front, au niveau du premier quart de celui-ci en partant du point entre les sourcils.



12 - Pour reprendre des forces, massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc

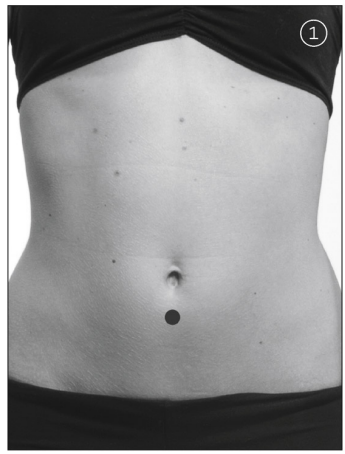
des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.



13 - Appuyez dans le creux du menton, à hauteur du centre de la lèvre inférieure.

14 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

ACUPRESSION



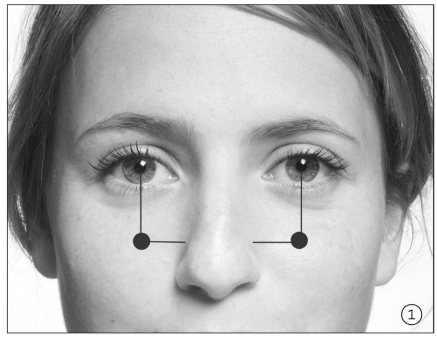
1 - Tout en respirant calmement par le ventre, pressez de manière appuyée le point qui se trouve à 2 travers de doigt sous le centre du nombril.

2 - Sur la jambe, pressez le point situé à une largeur de main en dessous de la rotule à l'extérieur de la jambe, dans le creux entre le tibia et le muscle antérieur de la jambe.

FIÈVRE

DIEN CHAM

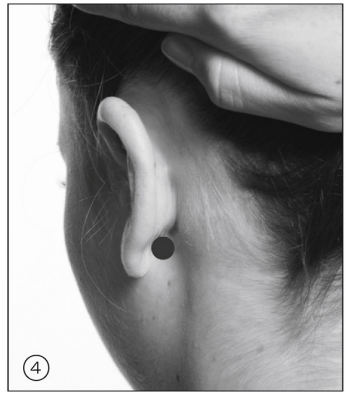
Les points suivants ont la faculté de faire tomber la fièvre. Cependant, vous ne devez pas les utiliser tous. Testez-les et choisissez ceux qui vous semblent les plus efficaces sur vous ou sur la personne que vous « massez ». Et rappelez-vous qu'il est utile de laisser à la fièvre le temps de « faire son travail de nettoyage ». Il ne faut donc la faire baisser que lorsqu'elle est trop élevée et peut représenter un danger.



1 - Stimulez horizontalement les points qui se trouvent sur les deux joues à hauteur des creux du nez, dans l'alignement vertical des pupilles. En plus de faire baisser la fièvre, ce point aide à dégager le nez et à réduire les mucosités. Idéal donc en cas de fièvre liée à un refroidissement. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension.

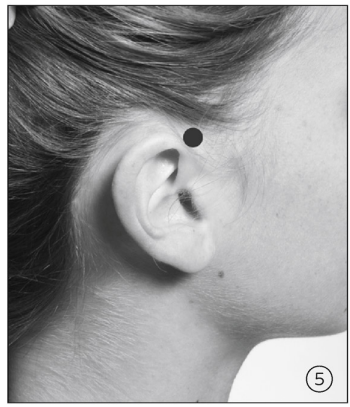
2 - Stimulez le point situé entre les yeux.

3 - Massez horizontalement les points qui relient les lobes des oreilles au visage. Ces points abaissent la température et calment la douleur, mais **attention** : ne les stimulez pas si vous souffrez d'hypotension !



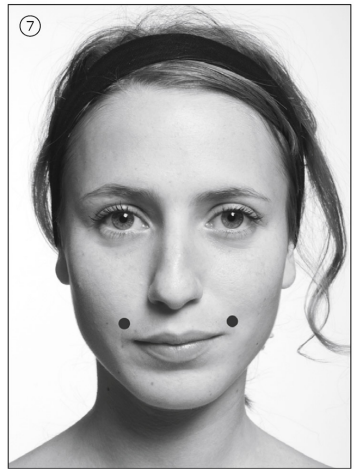
4 - Stimulez les points situés dans le creux derrière les lobes

des oreilles. Comme les précédents, ces points sont fébrifuges, antidouleur et anti-inflammatoires.

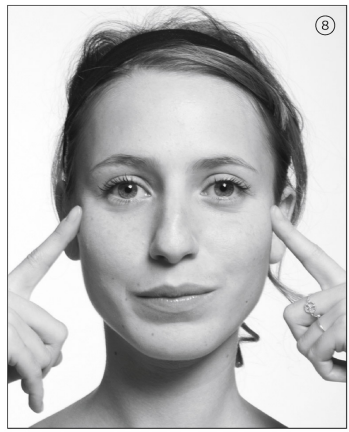


5 - Pressez dans un mouvement de rotation les points situés au-dessus de la jonction des oreilles. Ces points font chuter la température et calment les maux de tête.

6 - Stimulez ensuite le point situé entre les sourcils. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension !

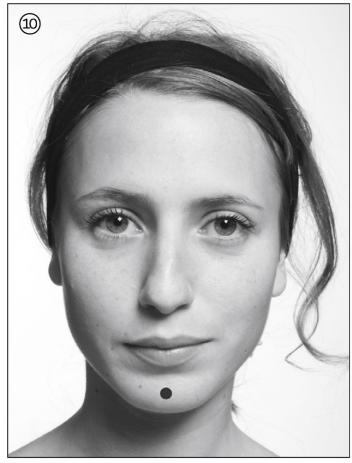


7 - Stimulez obliquement, en direction du coin des lèvres, les points situés dans l'alignement vertical des pupilles, à mi-distance entre la bouche et la base du nez. Ces points aident à combattre les infections.



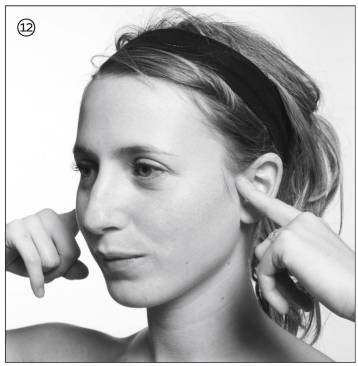
8 - Massez les points en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.

9 - Pressez les points qui se trouvent de part et d'autre de la bouche, à hauteur du bas de la lèvre inférieure, au niveau des coins des lèvres. Outre son action fébrifuge, ce point est diurétique et recommandé en cas d'infection urinaire.



10 - Stimulez le point qui se trouve en plein milieu de la partie bombée du menton.

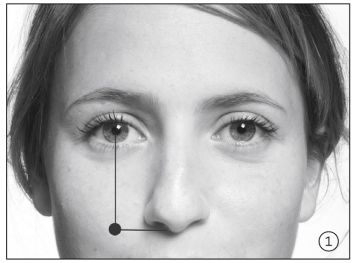
11 - Massez, en direction des oreilles, les tempes à hauteur des sourcils. Conseillé en cas d'angine, bronchite et état grippal.



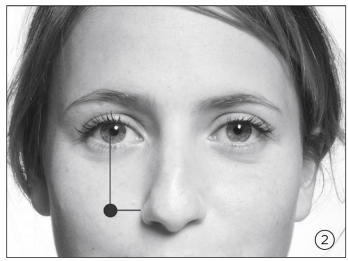
12 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

TROUBLES DU **FOIE**

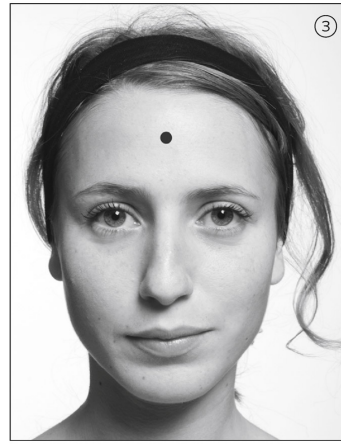
DIEN CHAM



1 - Pour calmer les douleurs du foie ou de la vésicule biliaire, stimulez le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.



2 - Toujours sur la joue droite, pressez le point à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement du bord externe de la pupille. Ce point draine et soulage le foie et la vésicule.

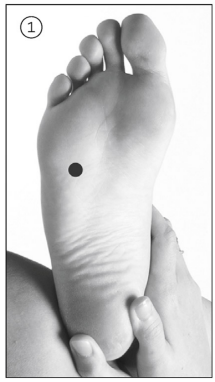


3 - Massez le point situé en plein milieu du front.

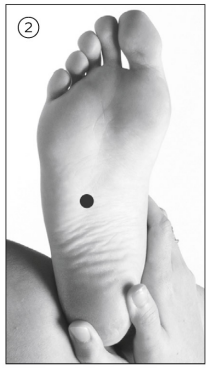
4 - Toujours à mi-hauteur du front, stimulez les deux points dans l'alignement vertical du bord interne des sourcils.

5 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

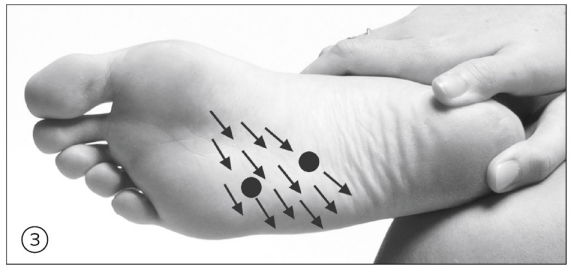
RÉFLEXOLOGIE



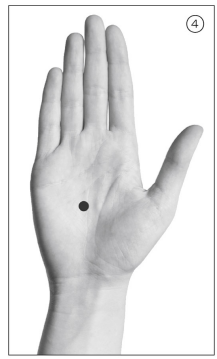
1 - Le point-réflexe du foie se trouve sur la plante du pied droit, en-dessous de la zone charnue, dans l'alignement de l'articulation entre le petit orteil et son voisin.



2 - Celui de la vésicule biliaire est au milieu du creux du pied dans l'alignement de l'articulation entre le troisième et le quatrième orteil.

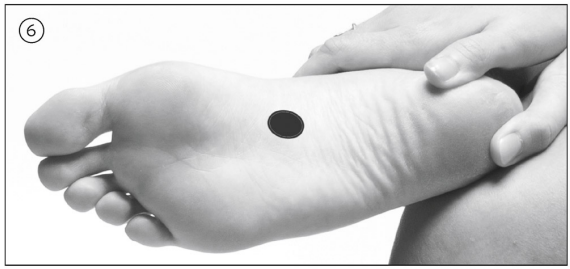


3 - Pour stimuler entièrement la zone-réflexe du foie, massez la zone triangulaire dans le creux de la plante du pied droit. Massez vers le bord externe du pied en commençant dans l'alignement de l'articulation entre le gros orteil et son voisin.

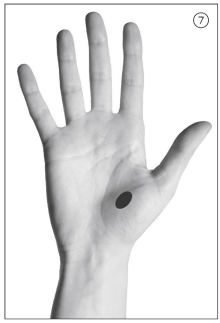


4 - Sur la main, le point-réflexe du foie est situé au milieu de la paume de la main droite, dans l'alignement de l'articulation entre le majeur et l'annulaire.

5 - Pour stimuler entièrement la zone du foie, massez la zone triangulaire dans la paume de la main droite, en commençant dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, jusqu'au bord externe de la main.



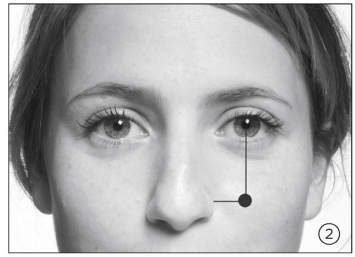
6 - Travaillez ensuite la zone du rein, dans le creux de la plante du pied, dans l'alignement du deuxième orteil...



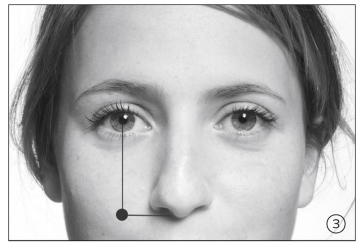
7 - ... et sur la paume de la main, dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, à hauteur de l'articulation du pouce.

FROID AUX MAINS

1 - Pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure).

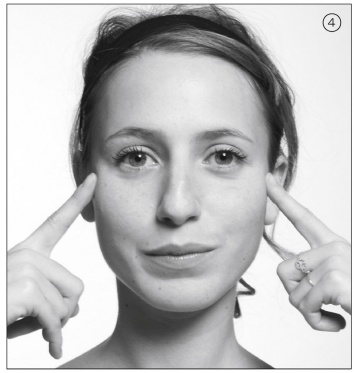


2 - Massez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.

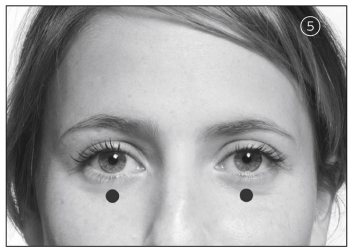


3 - Stimulez le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur

de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension.

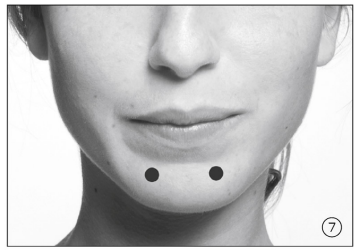


4 - Massez les points situés en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.

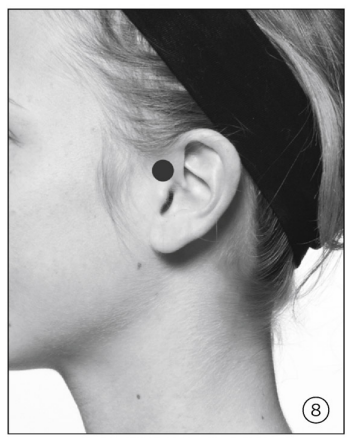


5 - Pressez les points qui se trouvent sur les bords inférieurs des orbites osseuses de l'œil, dans l'alignement des pupilles.

6 - Stimulez avec la pointe arrondie d'un crayon ou d'un stylo-bille les points situés sur les côtés du nez, en plein milieu de la partie charnue des narines.

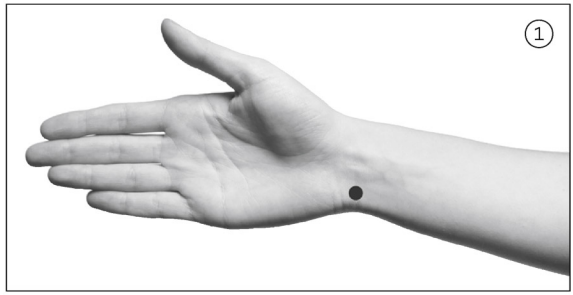


7 - Stimulez les points situés de part et d'autre de la ridule en arc de cercle coiffant le haut de la partie bombée du menton ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute cette zone du menton.

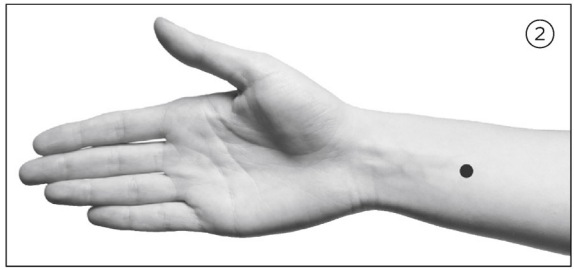


8 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

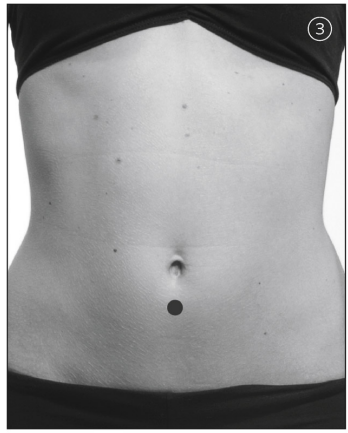
ACUPRESSION



1 - Appuyez sur le point situé dans le pli du poignet, dans l'alignement de l'auriculaire, sur le côté extérieur du tendon, dans le creux de l'os.



2 - Pressez le point situé à 3 largeurs de doigt au-dessus de la pliure du poignet, sur la face interne de l'avant-bras, entre les deux tendons centraux.



3 - Tout en respirant calmement par le ventre, pressez de manière appuyée le point qui se trouve à 2 travers de doigt sous le centre du nombril.

4 - Pressez le point situé à une largeur de main en dessous de la rotule à l'extérieur de la jambe, dans le creux entre le tibia et le muscle antérieur de la jambe.

5 - Appuyez doucement, dans un mouvement de rotation, sur votre poignet à la hauteur de la base du pouce, dans le creux de l'os, à côté de l'artère.

6 - Massez le point entre l'os interne du pied et le tendon d'Achille.

RÉFLEXOLOGIE

1 - Posez votre pied droit sur votre genou gauche et massez la zone-réflexe correspondant à la circulation veineuse, sur la paume du pied, à gauche du coussinet du gros orteil, sous le deuxième et troisième orteil en partant du petit orteil. Massez en rond en appuyant.

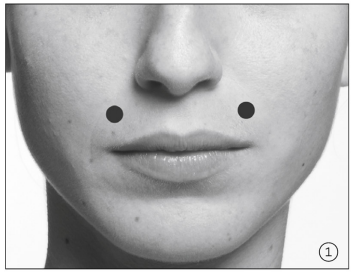
2 - Si, par facilité, vous préférez masser votre main, plutôt que le pied, la zone de la circulation veineuse se trouve sur la paume de la main droite, à environ 1,5 cm sous la base de l’annulaire et du majeur.

GOUTTE

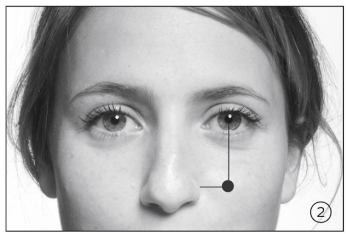
La goutte se manifeste par des symptômes arthritiques. La réflexologie faciale (Dien Cham) est un bon moyen de les soulager. Le visage est une zone facile à masser, y compris par les personnes âgées et/ou peu mobiles. En outre, si vous souffrez de crises de goutte, vos articulations douloureuses rendraient probablement pénible le massage sur certaines zones du corps. Masser la zone du visage permet de ne pas solliciter ces zones sensibles.

Si vous souffrez de crises de goutte, limitez l'alcool, les viandes rouges, les abats et tous les aliments riches en purines.

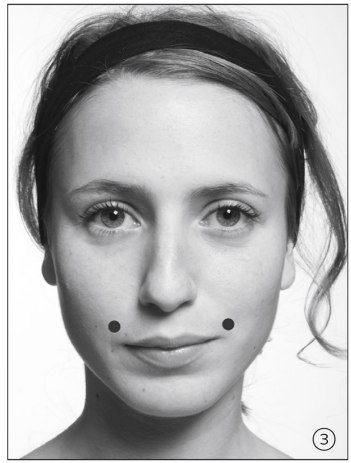
DIEN CHAM



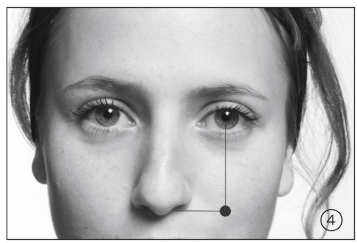
1 - Appuyez sur les sillons naso-géniens, à mi-distance entre la bouche et la base du nez, dans l'alignement vertical des commissures des lèvres. Ces points soulagent les douleurs inflammatoires, car ils libèrent des corticoïdes naturels.



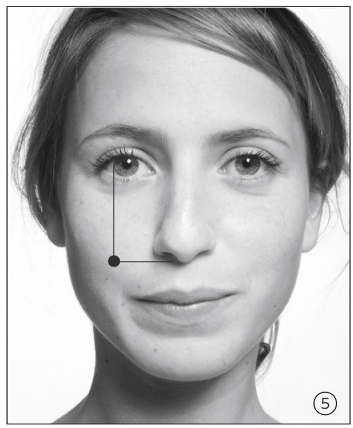
2 - Massez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.



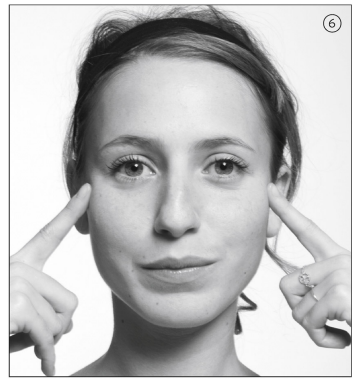
3 - Stimulez obliquement, en direction du coin des lèvres, les points situés dans l'alignement vertical des pupilles, à mi-distance entre la bouche et la base du nez. Ces points sont anti-inflammatoires et particulièrement recommandés en cas d'arthrite du genou.



4 - Sur la joue gauche, voici encore un point anti-inflammatoire qui se trouve à hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille.



5 - Du côté droit du visage maintenant, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical du bord extérieur de l'iris ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille droite. Ce point calme efficacement la douleur.



6 - Massez ensuite les points situés en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette. Ces points sont particulièrement conseillés si vous souffrez d'arthrite des bras et des mains.

7 - Stimulez les points, antidouleur et anti-inflammatoires, situés dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez).

8 - Stimulez les points situés juste au-dessus des sourcils, dans l'alignement vertical du bord interne des iris.

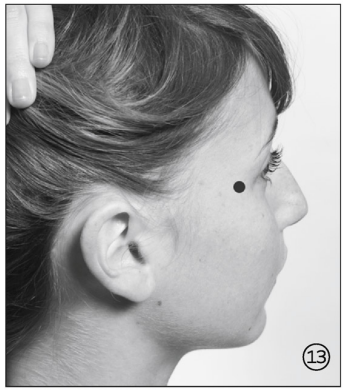
9 - Massez les points qui se trouvent au-dessus des arcades sourcilières, à hauteur des coins extérieurs des yeux.

10 - Sur le visage, stimulez les points situés de part et d'autre de la ridule en arc de cercle coiffant le haut de la partie bombée du menton ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute cette zone du menton.

11 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

SI VOUS SOUFFREZ PLUTÔT DES MAINS ET DES POIGNETS

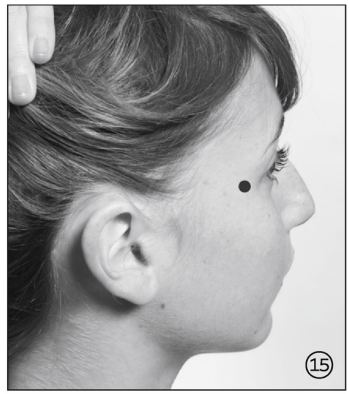
12 - Ajoutez les points situés sous les bords externes des sourcils, à mi-distance entre le sourcil et le coin extérieur de l'œil.



13 - Au niveau des bords externes de l'œil, massez dans un mouvement vertical les points situés juste derrière l'os orbital.

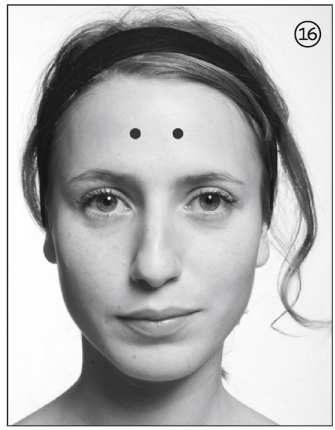
SI VOUS SOUFFREZ PLUTÔT DES JAMBES ET DES PIEDS

14 - Massez le point situé de part et d'autre de la partie bombée du menton, à hauteur du tiers inférieur du celui-ci. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension.



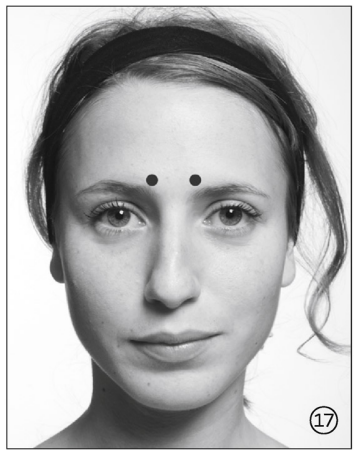
15 - Au niveau des bords externes de l'œil, massez dans un mouvement vertical les points situés juste derrière l'os orbital.

SI VOUS SOUFFREZ PLUTÔT DES GENOUX

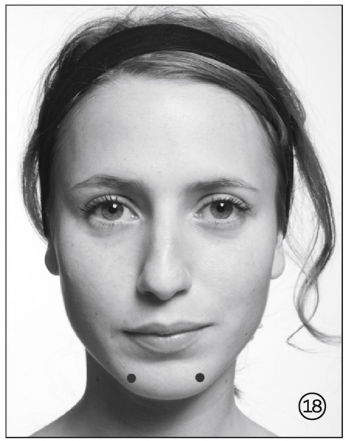


16 - À mi-hauteur du front, stimulez les deux points situés dans l'alignement vertical du bord interne des sourcils.

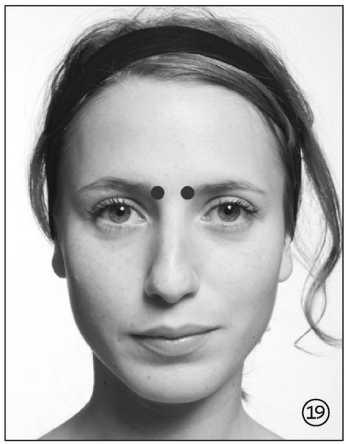
SI VOUS SOUFFREZ PLUTÔT DES BRAS ET DES ÉPAULES



17 - Stimulez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.



18 - Massez les points situés de part et d'autre de la partie bombée du menton, à hauteur du tiers inférieur de celui-ci. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension.



19 - Pressez les points situés aux extrémités intérieures des sourcils.

MAUX DE L'HIVER

ANGINE, MAL DE GORGE

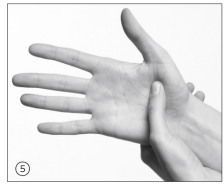
ACUPRESSION

1 - Appuyez sur le côté du cou, à 1 cm environ de l'angle de la mâchoire.

2 - Pressez l'angle interne de l'ongle du pouce, du côté de l'index.

3 - Pressez le dos de la main, dans l'angle de l'os entre le pouce et l'index.

4 - Appuyez en douceur et vers le bas sur le point dans le creux sous la gorge.



5 - Pressez la partie charnue du pouce, sur la paume de la main, entre les deux articulations.

6 - Massez l’angle de l’ongle du deuxième orteil du côté du gros orteil.

RÉFLEXOLOGIE

Massez le dos du gros orteil, à la base de l’ongle, ainsi que les côtés.

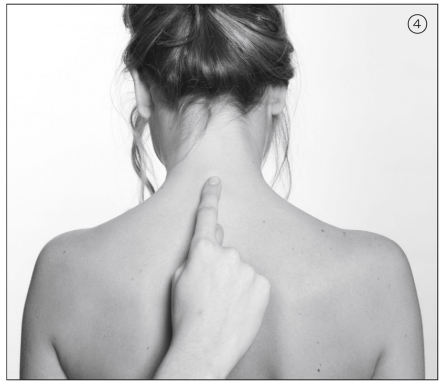
BRONCHITE

ACUPRESSION

1 - Appuyez sur les points de part et d'autre de la bosse de la 7e vertèbre cervicale. C'est la première bosse que vous sentez à la base de la nuque.

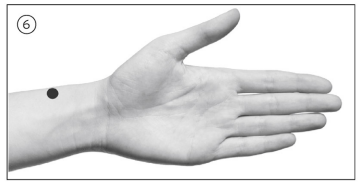
2 - Pressez les points de part et d'autre de la bosse de la 3e vertèbre de l'épine dorsale, en partant de la nuque, à savoir 3 vertèbres sous la 7e vertèbre cervicale.

3 - Pressez le dos de la main, dans l'angle de l'os entre le pouce et l'index.

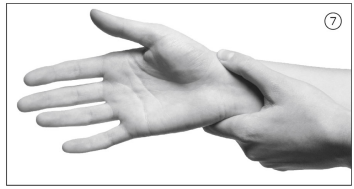


4 - Appuyez sur le point situé sous la bosse de la 7e cervicale.

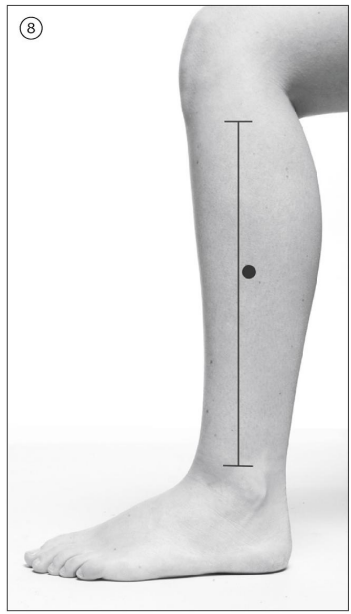
5 - Massez délicatement le point situé entre les seins.



6 - Appuyez à l'intérieur du poignet, à 3 travers de doigt environ du pli du poignet, sous la partie charnue du pouce, là où vous sentez battre votre pouls.



7 - Pressez doucement l'intérieur de votre poignet à la hauteur de la base du pouce, dans le creux de l'os, à côté de l'artère.



8 - Appuyez sur le point situé à l'extérieur du mollet, 2 cm au-dessus du milieu de la ligne imaginaire qui sépare le genou et le pied.

RÉFLEXOLOGIE

Massez la zone du poumon, sous la plante des pieds, dans la zone charnue du dessous de pied, en dessous des trois orteils centraux.

RHUME, SINUSITE

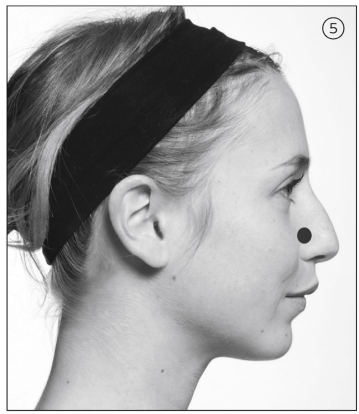
ACUPRESSION

1 - Appuyez des deux côtés du nez, sous les bords extérieurs des narines, au début de la ride du sourire.

2 - Pressez le point au centre du front, à la racine des cheveux, dans l'alignement du nez. Vous devriez sentir un léger creux à cet endroit.

3 - Appuyez sur le point situé à côté du bord interne de l'orbite de l'œil droit.

4 - Pressez les points situés aux extrémités intérieures des sourcils.

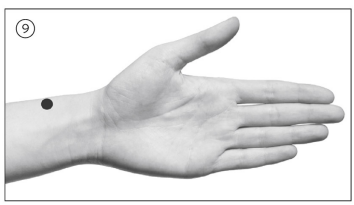


5 - Appuyez sur le point situé dans le creux de l'aile droite du nez.

6 - Pressez les points situés aux extrémités extérieures des sourcils.

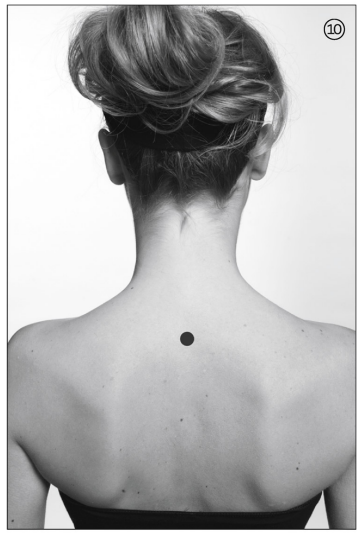
7 - Appuyez sur les deux côtés de la nuque, au bord du crâne, à la naissance des cheveux, dans les creux que vous sentez très nettement derrière l'os de l'oreille.

8 - Pressez le dos de la main, dans l'angle de l'os entre le pouce et l'index. Ce point est très utile au début d'un rhume ou d'une grippe.

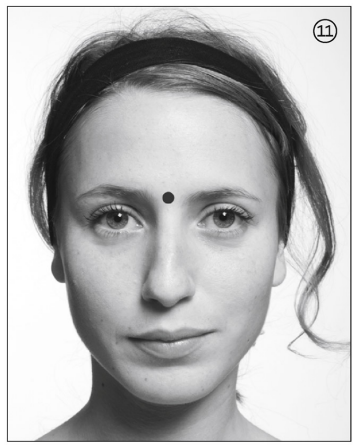


9 - Appuyez à l'intérieur du poignet, à 3 travers de doigt environ

du pli du poignet, sous la partie charnue du pouce, là où vous sentez battre votre pouls. Un autre point utile au début d'un rhume ou d'une grippe.



10 - Massez le point sous la bosse de la 1re vertèbre de l'épine dorsale, en partant de la nuque.



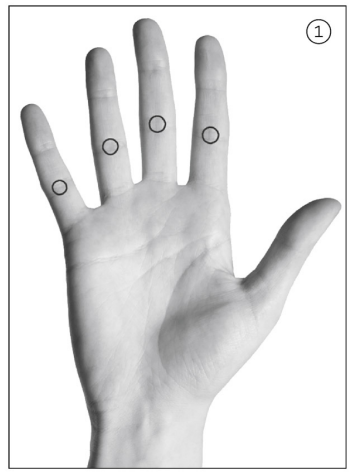
11 - Massez le point situé entre les sourcils.

RÉFLEXOLOGIE

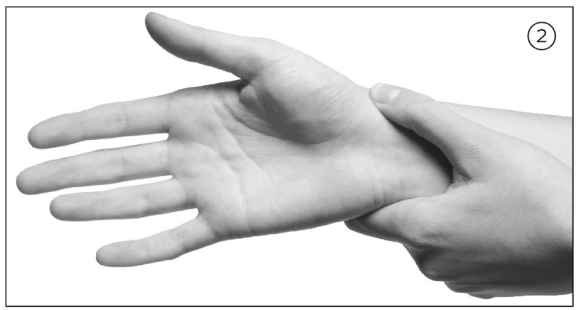
Massez les orteils (sauf le gros), zones-réflexes des sinus, sans oublier leurs faces latérales, entre les orteils.

TOUX

ACUPRESSION



1 - Sur la paume des mains, massez le milieu de la jointure entre la première et la deuxième phalange des doigts, à l'exception du pouce.



2 - Pressez doucement l'intérieur de votre poignet à la hauteur de la base du pouce, dans le creux de l'os, à côté de l'artère.

TOUX GRASSE, MUCOSITÉS

ACUPRESSION

Effectuez une pression appuyée dans le creux du coude, dans l'alignement du pouce, dans le creux entre les muscles.

FAIBLESSE IMMUNITAIRE

ACUPRESSION

Pressez le point situé à une largeur de main en dessous de la rotule à l'extérieur de la jambe, dans le creux entre le tibia et le muscle antérieur de la jambe.

RÉFLEXOLOGIE

1 - Massez les jointures des doigts des deux mains dans le sens des aiguilles d'une montre pour stimuler les ganglions lymphatiques.

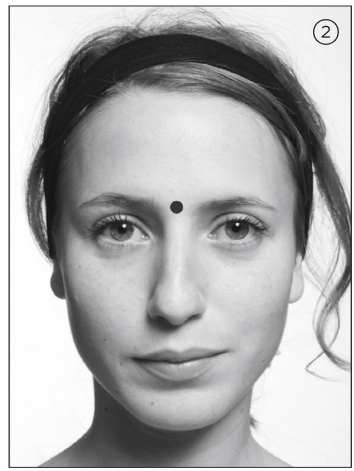
2 - Sous le pied gauche, massez la zone de la rate, dans le creux de la plante du pied, dans l'alignement du petit orteil.

HOQUET

DIEN CHAM

Dès le début du hoquet, stimulez les points suivants :

1 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.



2 - Stimulez ensuite le point situé entre les sourcils. **Attention**,

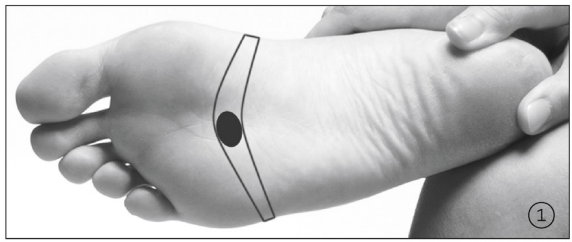
ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension !

3 - Sur la joue gauche, massez le point situé à hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille.

4 - Pressez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez).

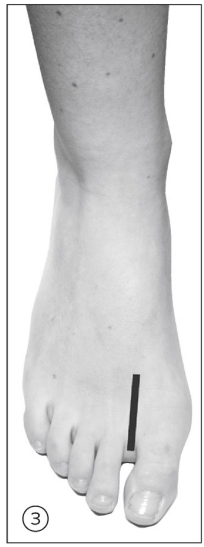
5 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

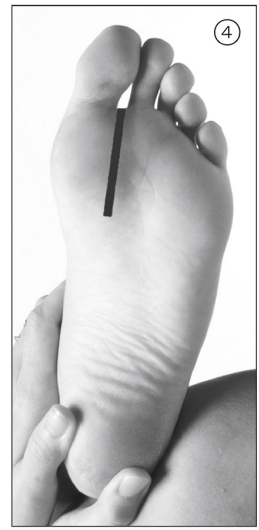
RÉFLEXOLOGIE



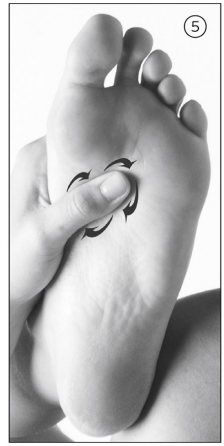
1 - Travaillez la zone du plexus solaire, située dans le creux de la plante du pied, au milieu de la bande formée par la zone du diaphragme, sous les orteils centraux.

2 - Massez ensuite la zone-réflexe des poumons, sur le coussinet de la plante des pieds sous les trois orteils centraux.

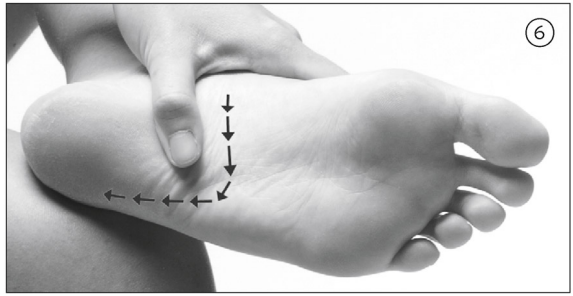




3 et 4 - Dans un mouvement de reptation, stimulez toute la bande-réflexe de l'œsophage, située dans le premier tiers du pied, dans le prolongement de l'articulation entre le gros orteil et le suivant, tant sur le dessus du pied (3) que sur la plante (4).



5 - Massez ensuite de manière rotative la zone-réflexe de l'estomac, sur la plante du pied, en dessous du coussinet du gros orteil.



6 - Continuez par la zone du côlon, qui forme un arc partant du milieu de la partie interne de la plante du pied, bifurquant à angle droit à hauteur de la jonction entre le petit orteil et son voisin, et se terminant au début du talon.

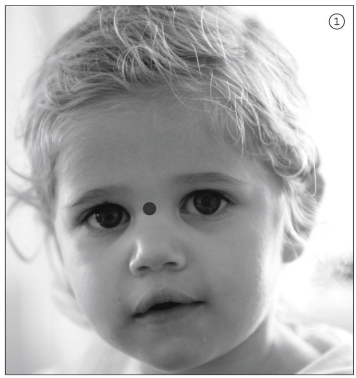
7 - Massez ensuite la zone de l'intestin grêle, à l'intérieur de l'arc de cercle formé par le côlon.

8 - Terminez par l'apex du cœur qui se trouve sur le pied gauche, au niveau du premier tiers de la plante en partant de la base des orteils, dans l'alignement du deuxième orteil, et la zone-réflexe du cœur, qui commence sous la partie charnue du gros orteil et se termine à l'apex du cœur.

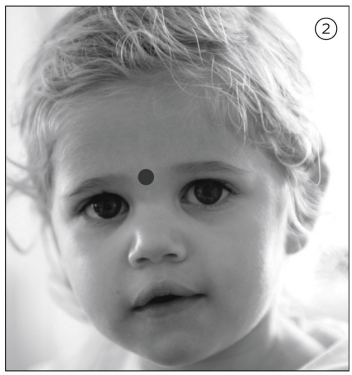
HYPERACTIVITÉ

DIEN CHAM

Ces points aident à calmer la nervosité et l'hyperactivité de l'enfant. Le but recherché étant la détente, massez les points du haut vers le bas.



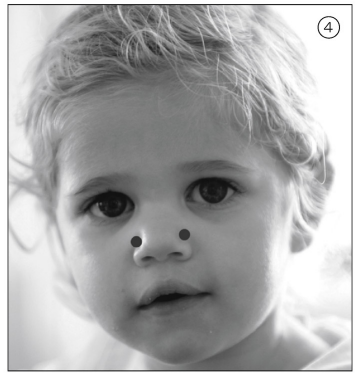
1 - Stimulez le point situé entre les yeux. Ce point détend et ralentit le rythme cardiaque.



2 - Massez le point qui se trouve entre les sourcils.

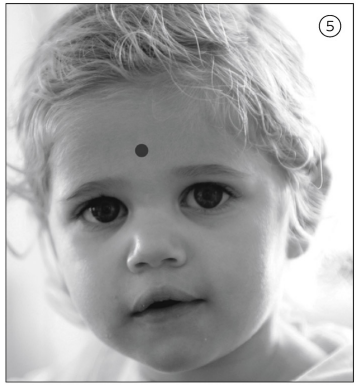
Ce point aide à désintoxiquer l'organisme, ce qui est très important en cas d'hyperactivité, celle-ci étant souvent liée à une intoxication, notamment aux métaux lourds et/ou aux produits chimiques. En outre, ce point calme les nerfs et régule l'équilibre psychique.

3 - Pour calmer l'ensemble du système nerveux et favoriser le sommeil, massez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.



4 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez).

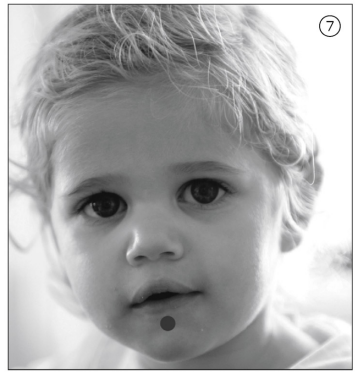
Ces points régularisent les battements du cœur et détendent le système musculaire. Ils favorisent également une bonne circulation de l'énergie à travers le corps et désintoxiquent l'organisme. Par ailleurs, ils stimulent la sécrétion d'endorphines, aussi appelées hormones du bien-être.



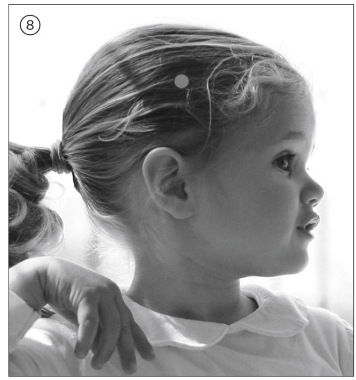
5 - Massez le point qui se trouve sur la ligne médiane du front, à hauteur du premier tiers en partant des sourcils. Ce point détend et augmente la concentration.

6 - Massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.

Ces points réduisent les allergies, celles-ci étant incriminées dans l'hyperactivité et les troubles de l'attention. Ils sont aussi calmants et régularisent la circulation de l'énergie à travers le corps.



7 - Stimulez le point, à l'action profondément calmante, qui se trouve dans le creux du menton.



8 - Pour lutter contre les diverses intoxications de l'organisme (pesticides, métaux lourds, produits chimiques, etc.) et leurs effets, notamment sur le système nerveux, stimulez le point qui se trouve sur le côté du crâne, à mi-distance entre l'oreille et le sommet du crâne.

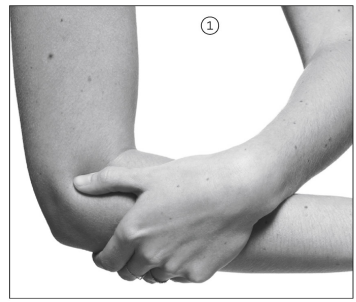
9 - Pour réguler l'ensemble des fonctions de l'organisme, terminez

la séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

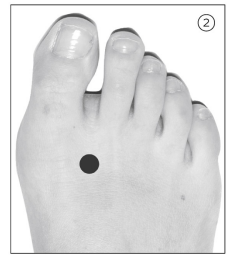
HYPERTENSION

ACUPRESSION

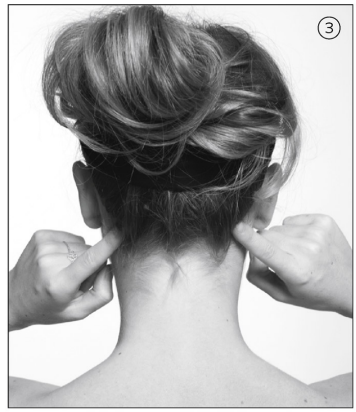
Pour l'hypertension, comme dans le traitement de tous les problèmes chroniques, la stimulation des points d'acupression doit se faire plusieurs fois par jour pendant quelques minutes.



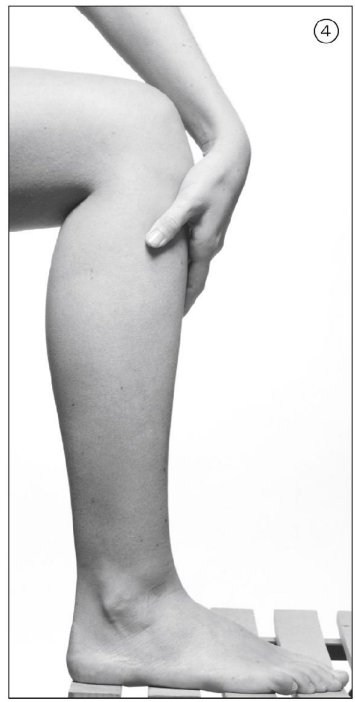
1 - Pliez votre bras et appuyez dans le pli du coude, à l'extérieur du bras, dans le creux de l'os.



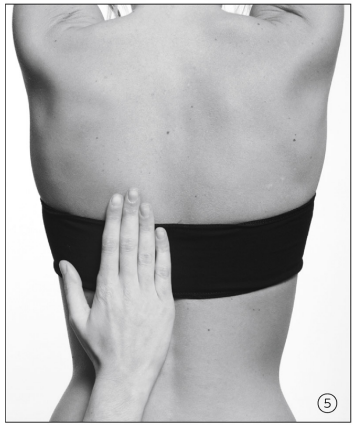
2 - Appuyez sur le dessus du pied, à environ 1 cm au-dessus des orteils, dans l'angle de l'os entre le gros orteil et le deuxième orteil.



3 - Massez l’arrière du crâne, derrière les oreilles, dans le creux que vous sentez derrière l’os.

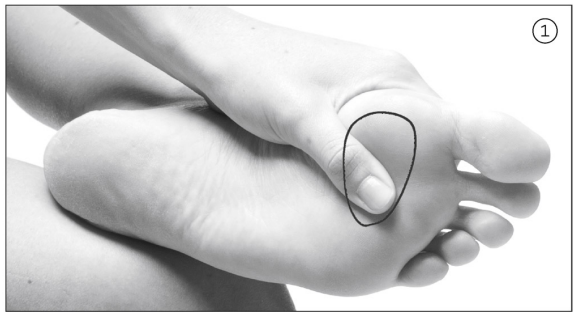


4 - Sur la face extérieure du mollet, appuyez à 5 travers de doigt environ en dessous du creux du genou.

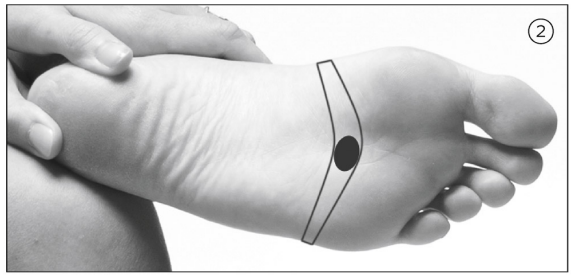


5 - Couchez-vous sur le ventre et demandez à votre conjoint ou à un membre de la famille d'appuyer avec la paume de la main du côté gauche de votre colonne vertébrale juste au-dessus de la ligne de la taille.

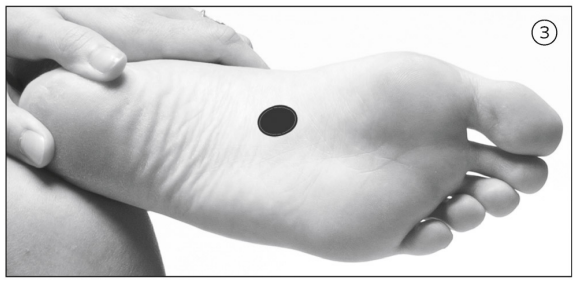
RÉFLEXOLOGIE



1 - Massez la zone du cœur sous le pied **gauche**, au bas de la partie charnue de la plante, sous les quatre premiers orteils.



2 - Massez la zone du plexus solaire, située au centre de l'arc du diaphragme, en dessous de la partie charnue de la plante des pieds, dans l'alignement des orteils centraux.

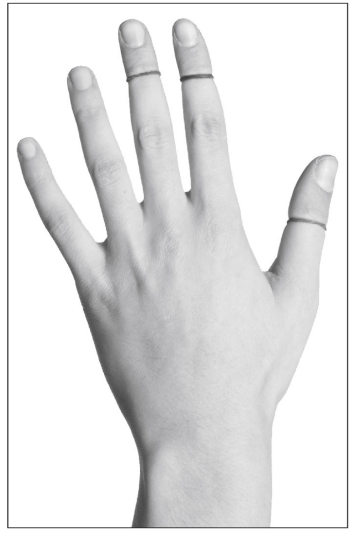


3 - Massez la zone du rein qui se trouve dans le creux du pied, dans l'alignement du deuxième orteil.

4 - Massez aussi le point-réflexe des glandes surrénales juste au-dessus de la zone du rein, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin.

5 - Massez la pulpe des deux gros orteils.

Sur les mains



Enroulez un élastique autour des deux pouces, ainsi que sur le premier

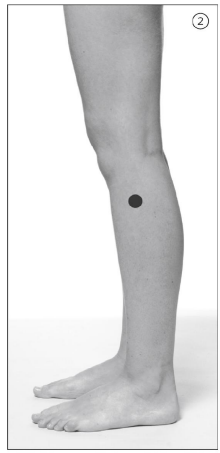
et deuxième doigt des deux mains, à la hauteur de la première phalange. Laissez les élastiques une minute, enlevez-les pour laisser circuler le sang, puis remettez-les pendant encore une minute. Faites cela plusieurs fois par jour.

HYPOGLYCÉMIE

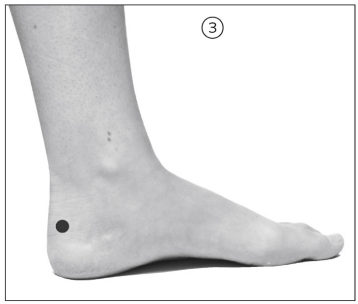
ACUPRESSION

Travailler ces points atténue les effets de l'hypoglycémie et du diabète. Si vous êtes diabétique, l'acupression s'utilise en complément de votre traitement habituel. Le diabète étant une maladie chronique, il est nécessaire que les points soient stimulés longuement et régulièrement. Effectuez une séance de 10 minutes deux à trois fois par jour.

1 - Pressez les points situés à une largeur de doigt de part et d'autre de l'épine dorsale, au niveau du bas des omoplates.

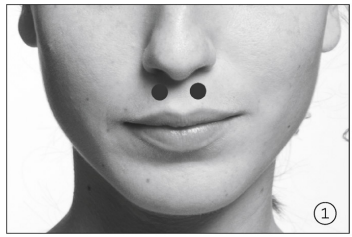


2 - Sur la face extérieure de la jambe, appuyez à 5 largeurs de doigt en dessous du creux du genou, en avant de l'os.

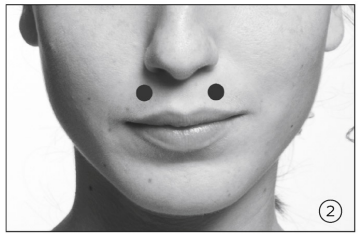


3 - Sur la face intérieure du talon, sous le creux de la cheville, stimulez le point situé à une largeur de doigt sous le bord supérieur de la saillie de l'os calcanéum (os du talon).

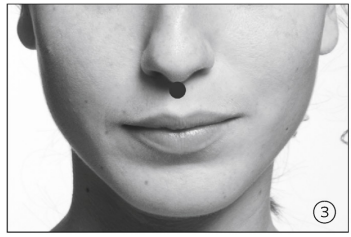
DIEN CHAM



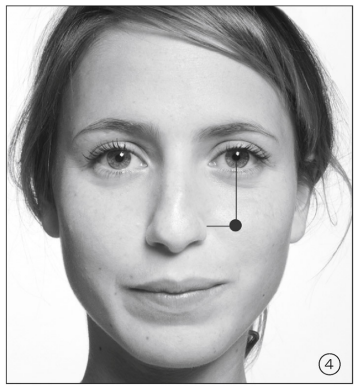
1 - Si vous souffrez de diabète, pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure).



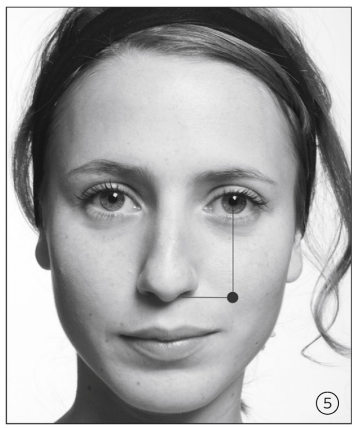
2 - Poursuivez en stimulant les points qui se trouvent dans l'alignement vertical des bords du nez, à mi-distance entre la bouche et le nez.



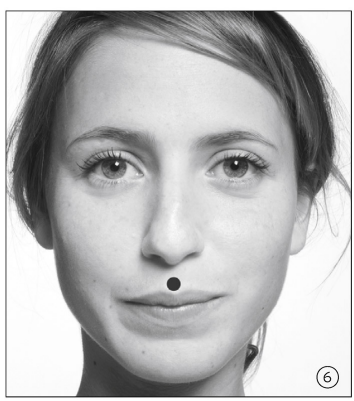
3 - Massez aussi, verticalement, le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.



4 - Stimulez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.



5 - Sur la même joue, stimulez le point situé à hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille.



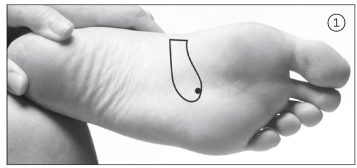
6 - Pour améliorer le travail du pancréas, pressez le point qui se trouve au-dessus du milieu de la lèvre supérieure. **Attention**,

ne stimulez pas ce point si vous êtes enceinte car il accélère les contractions utérines.

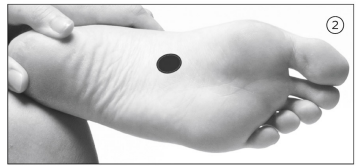
7 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

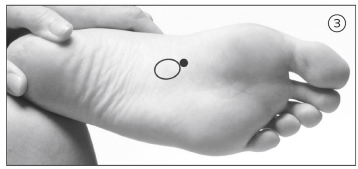
Sur les pieds



1 - La zone du pancréas est située sur le côté interne de la plante du pied. Elle forme une zone en arc de cercle, à cheval sur la zone du rein.



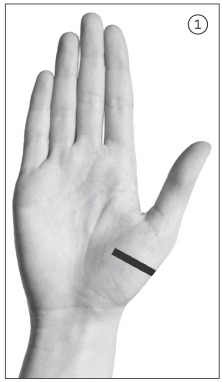
2 - Sur la plante des pieds, la zone-réflexe du rein se trouve dans le creux du pied, dans l'alignement du deuxième orteil (côté gros orteil).



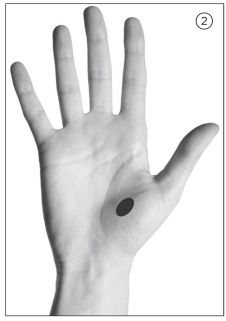
3 - Le point des glandes surrénales est située juste au-dessus de la zone du rein, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin.

4 - La zone-réflexe de la thyroïde est située sur la face latérale intérieure du gros orteil, dans le creux à la hauteur de l'attache.

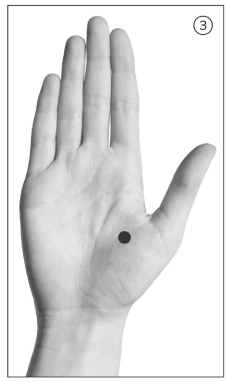
Sur les mans



1 - La zone du pancréas est située sur la paume de la main, sur la partie charnue sous le pouce, à mi-distance entre le poignet et le début du pouce.



2 - Juste à côté, vers le centre de la main, dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, se trouve la zone-réflexe du rein .



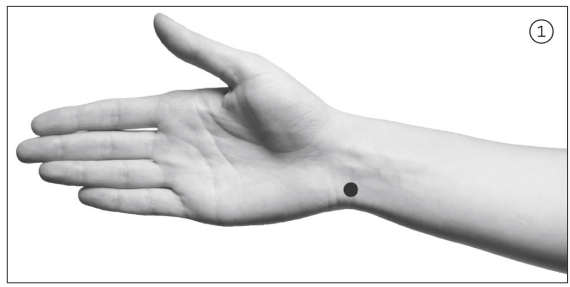
3 - La zone des surrénales est située, quant à elle, dans le creux de l'os du pouce et de l'index, adossée à la zone du rein.

4 - Vous pouvez stimuler facilement ces trois zones en massant, dans un mouvement de reptation, toute la partie charnue à la base du pouce.

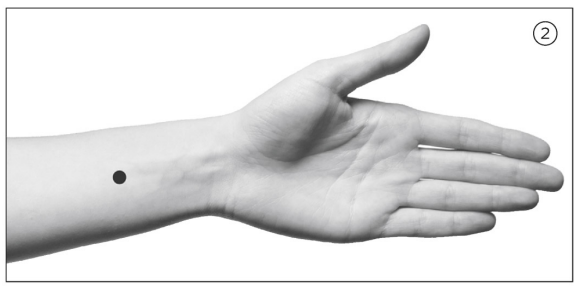
5 - La zone-réflexe de la thyroïde se trouve à la base de la face latérale interne du pouce.

INSOMNIES

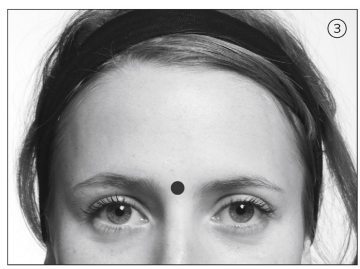
ACUPRESSION



1 - Commencez par appuyer sur le point situé dans le pli du poignet, dans l'alignement de l'auriculaire, sur le côté extérieur du tendon, dans le creux de l'os.



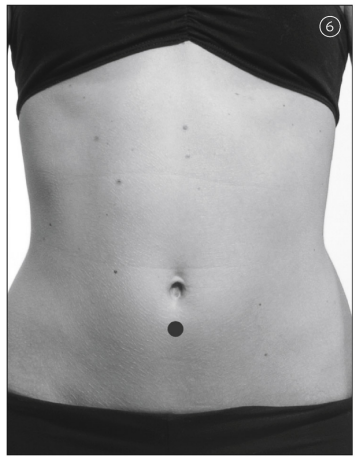
2 - Pour vous détendre et vaincre les insomnies, pressez le point situé à 3 largeurs de doigt au-dessus de la pliure du poignet, sur la face interne de l'avant-bras, entre les deux tendons centraux.



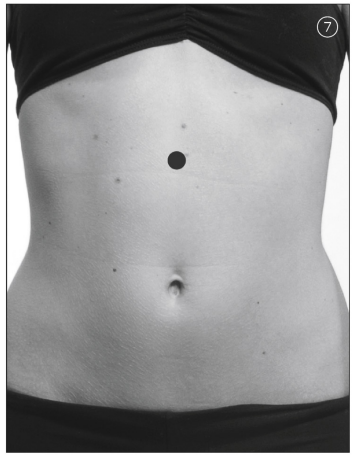
3 - Pour venir à bout des troubles du sommeil en général, massez le point situé entre les sourcils.

4 - Stimulez également le point à l'angle extérieur de l'ongle du deuxième doigt de pied.

5 - Du côté intérieur du pied, massez la base du gros orteil, au niveau de l'attache de l'os.

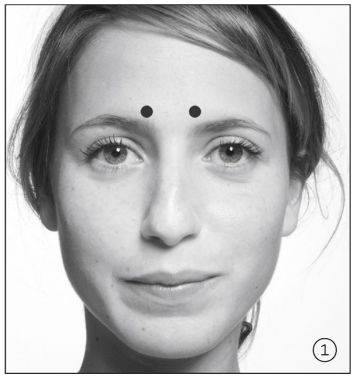


6 - Appuyez à 2 largeurs de doigt sous le nombril.



7 - Stimulez également le point à 6 largeurs de doigt au-dessus du nombril.

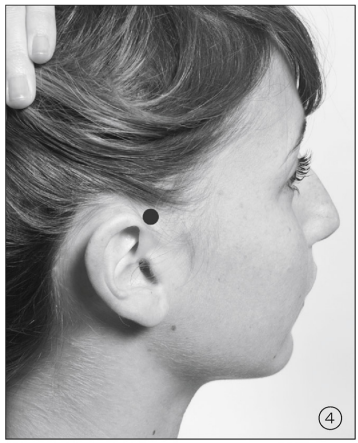
DIEN CHAM



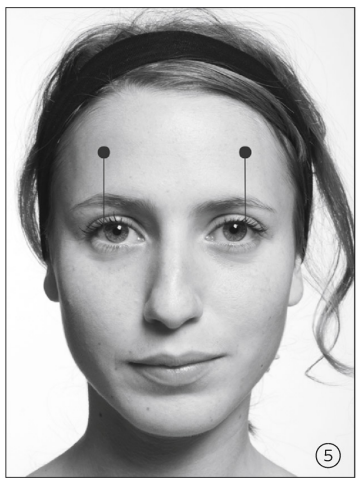
1 - Pour calmer l'ensemble du système nerveux et favoriser le sommeil, massez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.

2 - Un autre point de détente important, utile contre l'insomnie, est situé de part et d'autre de la partie bombée du menton, à hauteur du tiers inférieur de celui-ci.

3 - Massez horizontalement, sous les lobes des oreilles, les points qui relient ceux-ci au visage.



4 - Pressez dans un mouvement de rotation les points situés au-dessus de la jonction des oreilles. Ces points détendent, apaisent la tension musculaire et artérielle et favorisent le sommeil.



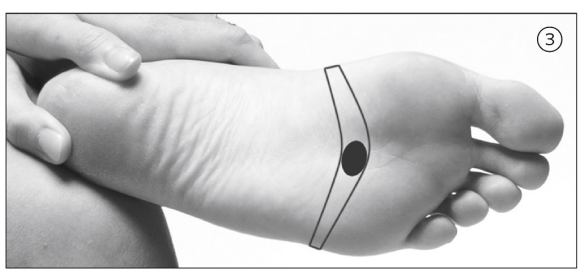
5 - Balayez horizontalement les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front. Ces points sont calmants et régularisent la circulation de l'énergie à travers le corps.

6 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles. Ces derniers régulent l'ensemble des fonctions du corps.

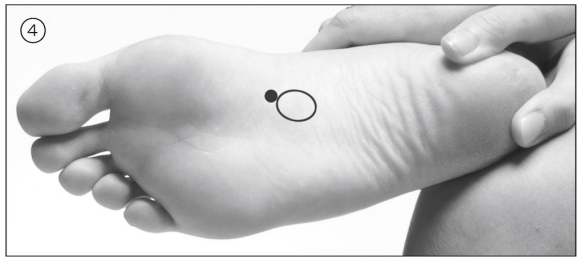
RÉFLEXOLOGIE

1 - Pour évacuer les tensions, stimulez d'abord la zone correspondant au cerveau, sous les gros orteils.

2 - Massez ensuite toute la zone de la colonne vertébrale le long de l'arête intérieure des pieds, au niveau de la plante du pied.



3 - Pour calmer le stress, massez la zone située en dessous de la partie charnue de la plante des pieds en insistant sur la zone du plexus solaire sous les orteils centraux...



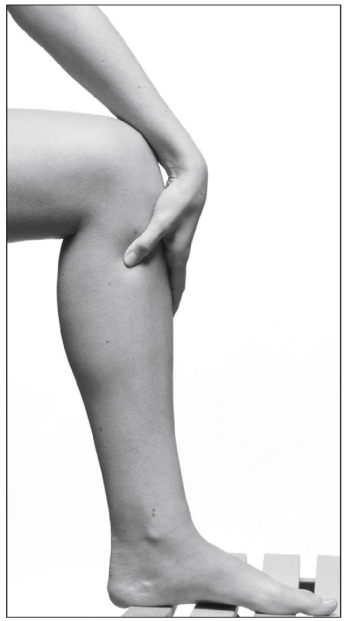
4 - ... et celle des glandes surrénales, dans le creux du pied dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin.

5 - Terminez en stimulant la zone de l'hypophyse, au centre de la partie charnue du gros orteil.

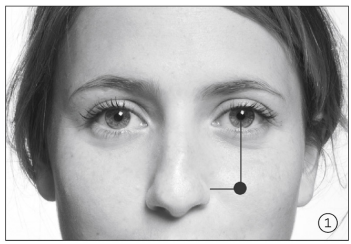
JAMBES LOURDES

RÉTENTION D'EAU

ACUPRESSION

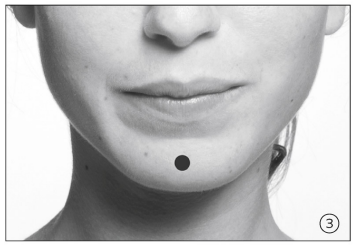


Pour éliminer la rétention d'eau dans le bas du corps, appuyez sur la face interne de la jambe, dans le creux derrière le tibia, juste en dessous de la petite bosse osseuse sous le genou.



1 - Massez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.

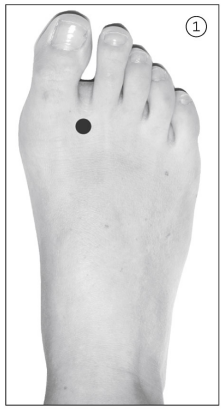
2 - Stimulez les points situés de part et d'autre de la bouche, dans l'alignement vertical des coins des lèvres, au niveau du bas de la lèvre inférieure. Pour ce faire, le plus simple est de masser verticalement les coins de la bouche.



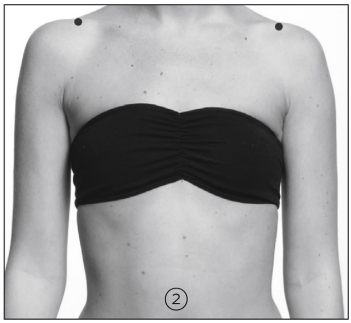
3 - Massez en rond, avec la pulpe du pouce, le point situé en plein centre de la partie bombée du menton.

JAMBES LOURDES, GONFLEMENTS, ŒDÈME

ACUPRESSION



1 - Appuyez sur le dessus du pied, dans l'angle de l'os entre le gros orteil et son voisin.



2 - Pressez les points situés sur l'avant des cuisses, juste au-dessus des genoux.

3 - Pour améliorer la circulation, appuyez doucement, dans un mouvement de rotation, sur votre poignet à la hauteur de la base du pouce, dans le creux de l'os, à côté de l'artère.

JAMBES LOURDES

RÉFLEXOLOGIE

1 - Massez la zone-réflexe correspondant à la circulation veineuse, sur la plante du pied, à gauche du coussinet du gros orteil, sous les deuxième et troisième orteils en partant du petit orteil. Massez en rond en appuyant.

2 - Si, par facilité, vous préférez masser votre main plutôt que le pied, la zone de la circulation veineuse se trouve sur la paume de la main droite, à environ 1,5 cm sous la base du majeur et de l'annulaire.

3 - Sur la plante des pieds, massez également les zones correspondant aux jambes, à savoir sous le talon et sur les bords de celui-ci, jusqu'au niveau du creux du pied.

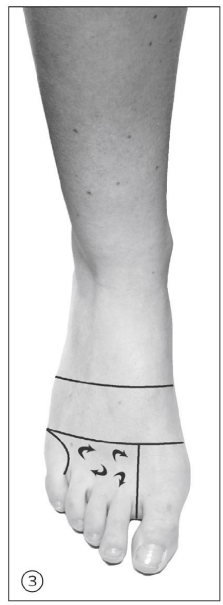
RÉTENTION D'EAU, ŒDÈME

RÉFLEXOLOGIE

Pour lutter contre l'œdème et la rétention d'eau, massez la zone des jambes (photo 3, ci-dessus). Avec la pulpe des doigts, massez également les zones correspondant au système lymphatique. Ces zones sont situées sur le dessus des pieds…

1 - … au niveau de l'articulation de la cheville, juste en-dessous de la zone-réflexe des trompes de Fallope…

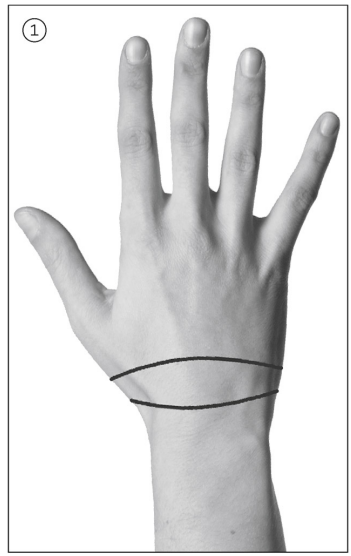
2 - … sur la partie médiane du dessus des pieds…



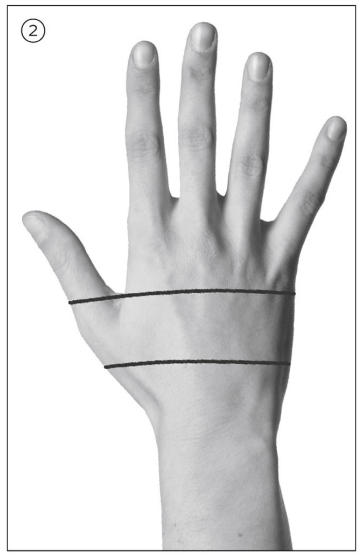
3 - … et en dessous des trois orteils centraux.

Vous pouvez également brosser en douceur tout le haut du pied des orteils vers la cheville avec une brosse à cheveux à dents arrondies.

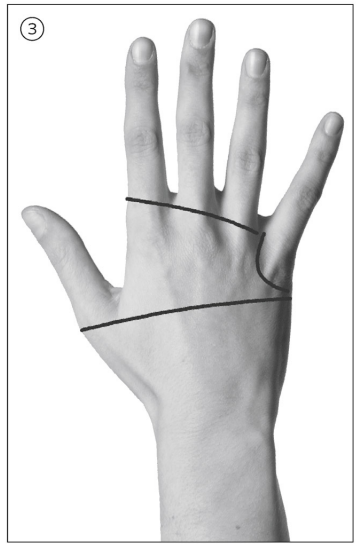
Si vous préférez masser les mains, ces zones se trouvent sur leur dos…



1 - … au niveau de la bande juste avant le poignet…

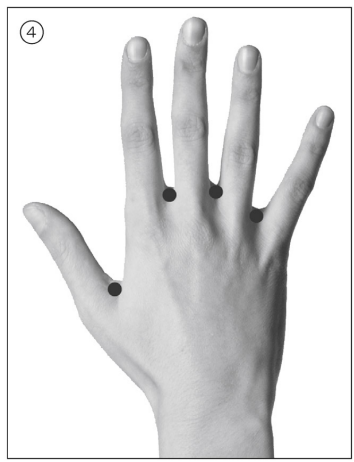


2 - … dans la partie centrale du dos de la main...



3 - … et dans la zone située sous l'index, le majeur et l'annulaire…

Pour vous faciliter la vie, vous pouvez masser la totalité du dos des mains ou encore brosser légèrement le dos de la main en direction du cœur avec une brosse à cheveux aux dents arrondies.



4 - Pour un effet de drainage du système lymphatique supérieur, massez le creux entre les doigts.

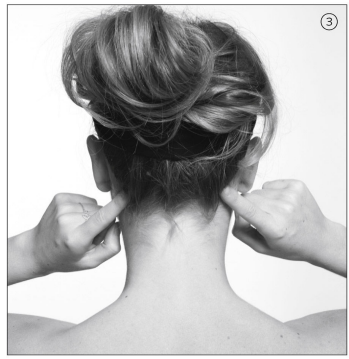
MAL DE TÊTE

ACUPRESSION

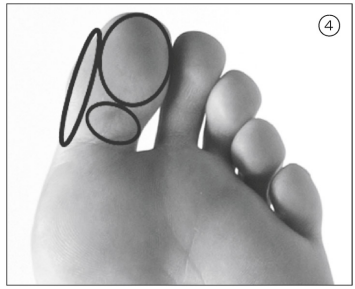
VRAIE MIGRAINE NETTEMENT LOCALISÉE D'UN CÔTÉ DE LA TÊTE

1 - Massez le point du crâne à une distance de 2 travers de doigt environ au-dessus de la tempe. Ce point est légèrement sensible au toucher, ce qui vous aidera à le localiser.

2 - Plus classique, pressez le creux de la tempe en massant légèrement.

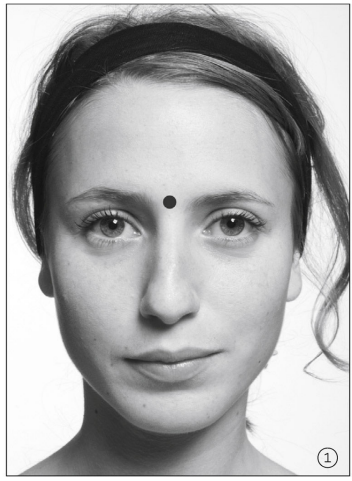


3 - Massez la nuque, à la naissance des cheveux, de part et d'autre du muscle. où vous sentez un creux.

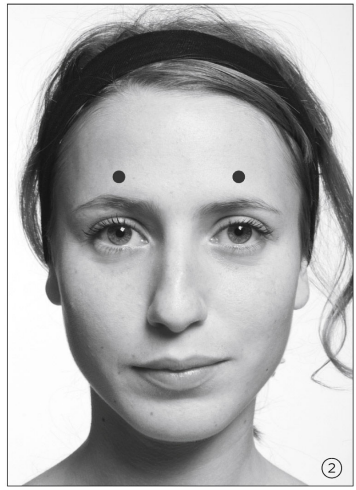


4 - Massez le creux et la pulpe du gros orteil, ainsi que sa face externe, correspondant aux zones-réflexes de la tête, du cou, et des cervicales.

CÉPHALÉES FRONTALES



1 - Massez le point situé entre les sourcils. Ce massage permet en outre de décongestionner les sinus.



2 - Pressez les points situés à un centimètre environ au-dessus du milieu des sourcils.

3 - Massez, sur le dos de la main gauche, le creux de l'os entre le pouce et l'index.

4 - Massez le gros orteil, juste en dessous de l'ongle, zone-réflexe du visage.

MIGRAINES OCCIPITALES

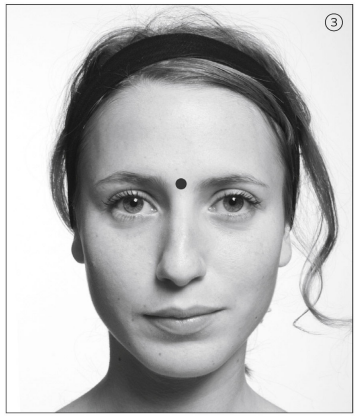
1 - Massez la base du crâne, au milieu, dans le creux du muscle.

2 - Pressez le point entre l’os externe du pied droit et le tendon d’Achille.

TOUTE LA TÊTE

1 - Massez la base du crâne, au milieu, dans le creux du muscle (photo 1, page de gauche).

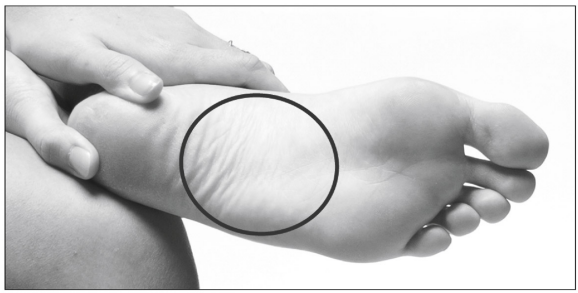
2 - Massez le petit creux, légèrement douloureux, au sommet du crâne. Ce point n’est pas facile à localiser, mais, en tâtonnant, vous finirez par le sentir.



3 - Massez le point situé entre les sourcils.

4 - Massez, sur le dos de la main gauche, le creux entre le pouce et l'index.

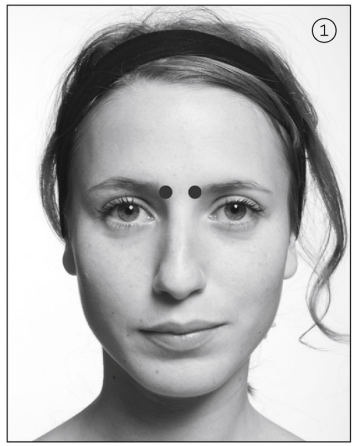
MIGRAINES DIGESTIVES



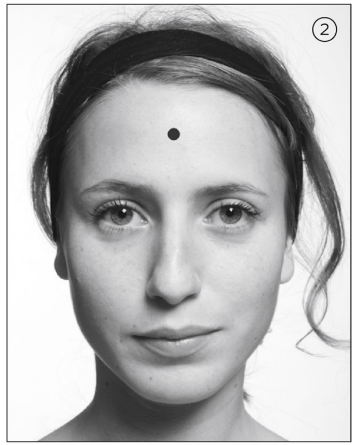
Massez la plante des pieds dans le creux du pied. C'est dans cette zone que se trouvent toutes les zones-réflexes du système digestif : foie, vésicule, intestins, rate, pancréas, estomac.

MÉMOIRE

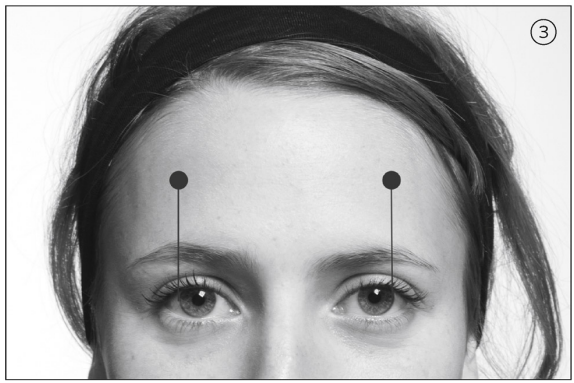
DIEN CHAM



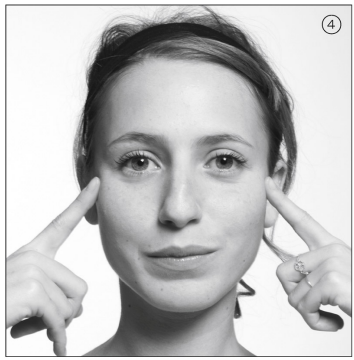
1 - Pour stimuler la circulation cérébrale et le fonctionnement du cerveau, pour améliorer la concentration et la mémoire, massez les bords internes des sourcils.



2 - Pour améliorer la mémoire et lutter contre les trous de mémoire, massez le point situé en plein centre du front. Stimulez-le avec la pointe d'un crayon souple ou tapotez-le du bout des doigts dans un mouvement descendant.



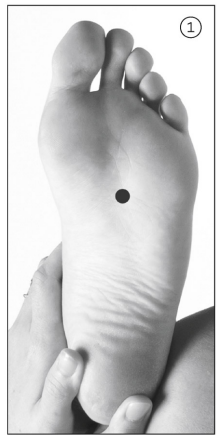
3 - Pour lutter contre la fatigue nerveuse et stimuler une mémoire défaillante, massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.



4 - Pour améliorer une mémoire déficiente et lutter contre les vertiges et les tremblements, massez les points en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.

MÉNOPAUSE

ACUPRESSION



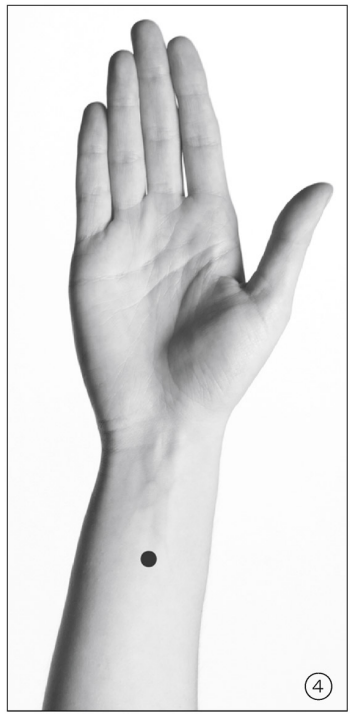
1 - Massez le point situé dans le creux de la plante des pieds, au premier tiers du pied en partant de la base des orteils.

La marche est également une bonne manière de stimuler ce point. Dans la mesure du possible, essayez de marcher 30 minutes par jour minimum.

2 - Pressez le point situé à l'intérieur de la jambe, à 3 largeurs de doigt

au-dessus de la malléole interne, dans le creux derrière l'os du tibia.

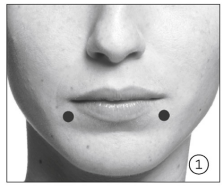
3 - Appuyez sur le dessus du pied dans l'angle entre l'os du gros orteil et du deuxième orteil.



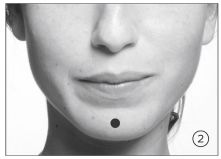
4 - Pour vous détendre et venir à bout des insomnies, pressez le point

situé à 3 largeurs de doigt au-dessus de la pliure du poignet,
sur la face interne de l’avant-bras, entre les deux tendons centraux.

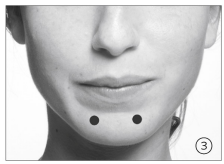
DIEN CHAM



1- Contre les bouffées de chaleur, la rétention d'eau et l'excès de cholestérol, stimulez les points de part et d'autre de la bouche, dans l'alignement vertical des coins des lèvres, au niveau du bas de la lèvre inférieure. Pour ce faire, le plus simple est de masser verticalement les coins de la bouche.



2 - Massez en rond, avec la pulpe du pouce, le point situé en plein centre de la partie bombée du menton. Ce point calme les maux de tête et les bouffées de chaleur, lutte contre la rétention d'eau et accroît la libido.



3 - Stimulez les points situés de part et d'autre de la ridule en arc de cercle bordant le haut de la partie bombée du menton ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute cette zone du menton. Ces points aident à vaincre la constipation, la baisse de libido et les bouffées de chaleur.

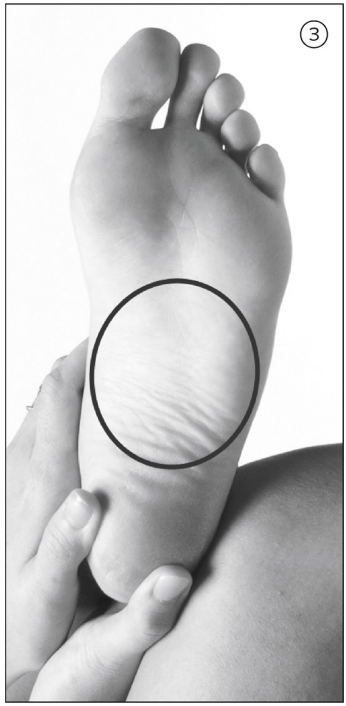
4 - Pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure). Ces points améliorent la circulation du sang et l'énergie sexuelle.

5 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles. Ces points freinent les excès de transpiration et régulent l'ensemble des fonctions du corps. Ils aident également à lutter contre la fatigue et augmentent l'énergie sexuelle.

RÉFLEXOLOGIE

1 - Massez la zone-réflexe de la thyroïde, sur la face latérale intérieure du gros orteil, dans le creux à la hauteur de l'attache.

2 - Massez ensuite la zone de l'utérus située sur le côté du talon, sur la face intérieure du pied, à la base du tendon d'Achille.

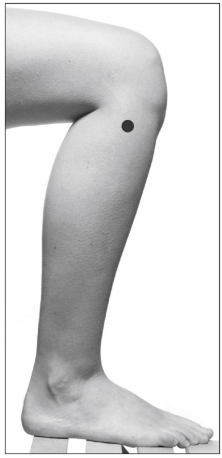


3 - Un massage de tout le creux de la plante des pieds vous permettra de stimuler l'ensemble du système digestif afin d'éviter les problèmes de constipation souvent liés à la ménopause.

MUSCLES DOULOUREUX

ACUPRESSION

DOULEURS MUSCULAIRES EN GÉNÉRAL



Contre toutes les douleurs musculaires, appuyez sur le point situé sur la face extérieure de la jambe, juste en dessous du genou, dans le creux entre le tibia et le péroné.

MAL À L'ÉPAULE

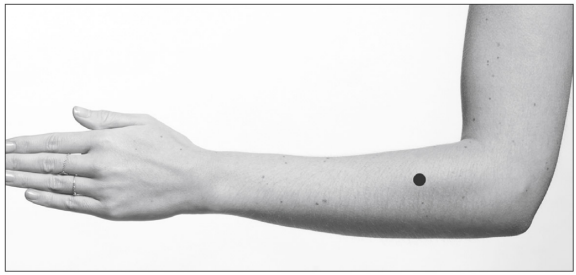
1 - Levez le bras horizontalement, pouce vers le haut, et appuyez dans le petit creux qui se forme sur le devant de l'épaule.

2 - Si votre douleur est située à l'avant de l'épaule, pressez le point à mi-distance entre le pli de l'aisselle et le point de la photo 1.

3 - Si vous avez mal sur le côté de l'épaule, appuyez sous la pointe externe de l'omoplate.

4 - Si vous avez mal à l'arrière de l'épaule, appuyez à une largeur de doigt au-dessus du pli arrière de l'aisselle.

PROBLÈMES MUSCULAIRES DU BRAS ET DE LA MAIN



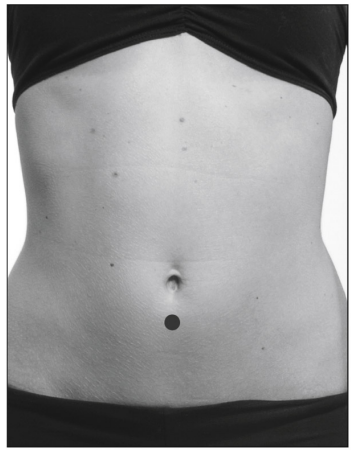
Pliez le bras et appuyez sur la partie saillante du muscle du bras, à une distance de 3 largeurs de doigt du pli du coude.

MAL AU COUDE

1 - Pliez le bras et appuyez à l'extrémité du pli du coude. Ce point calmant est notamment efficace en cas de tennis-elbow.

2 - Pressez le dos de la main, dans l'angle de l'os entre le pouce et l'index.

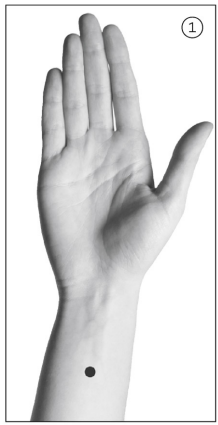
DOULEURS EN GÉNÉRAL



Appuyez à 2 largeurs de doigt sous le nombril.

NAUSÉES

ACUPRESSION



1 - Maintenez une pression continue sur le point situé à 3 largeurs de doigt au-dessus de la pliure du poignet, sur la face interne de l'avant-bras, entre les deux tendons centraux. Ce point est très efficace contre les nausées, peu importe leur origine.

2 - Massez également le point à mi-distance entre votre nombril et l'endroit où vos côtes se rejoignent.

3 - Massez délicatement le point situé entre les seins, à mi-distance entre les mamelons.

4 - Pressez le point situé à une largeur de main en dessous de la rotule à l'extérieur de la jambe, dans le creux entre le tibia et le muscle antérieur de la jambe.

DIEN CHAM

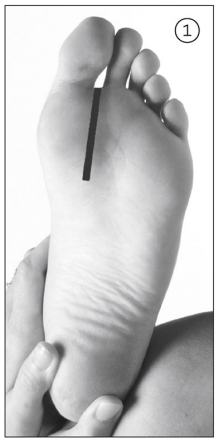
1 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.

2 - Stimulez ensuite le point situé entre les sourcils.

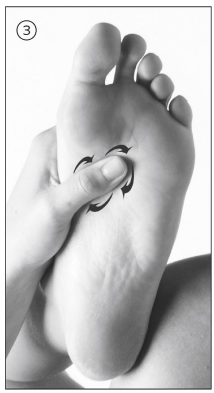
3 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez).

4 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

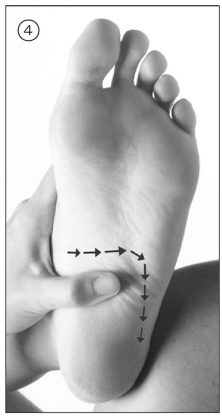
RÉFLEXOLOGIE

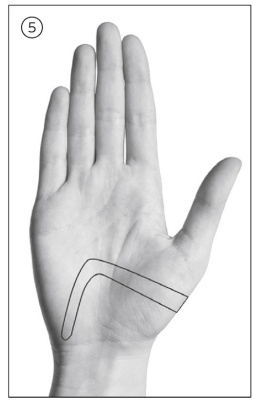


1 et 2 - Dans un mouvement de reptation, stimulez toute la bande-réflexe de l'œsophage dans le prolongement de l'articulation entre le gros orteil et le suivant, tant sur la plante du pied que sur le dessus du pied.



3 - Massez ensuite de manière rotative la zone-réflexe de l'estomac, sur la plante du pied, en dessous du coussinet du gros orteil.



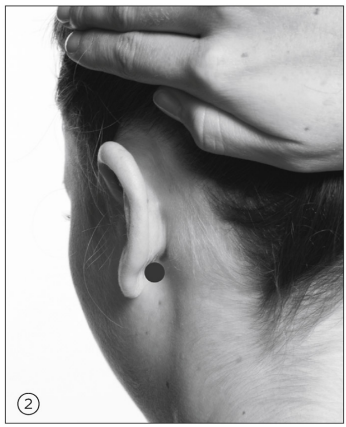


4 et 5 - Terminez par la zone du côlon. Sur le pied, elle forme un arc partant du milieu de la partie interne de la plante du pied, bifurquant à angle droit à hauteur de la jonction entre le petit orteil et son voisin, et se terminant au début du talon. Sur la paume, elle forme un arc qui part du bord de l'attache de la main, remonte jusqu'au tiers de la paume, puis traverse la paume en direction de la jointure du pouce.

PROBLÈMES D’OREILLES

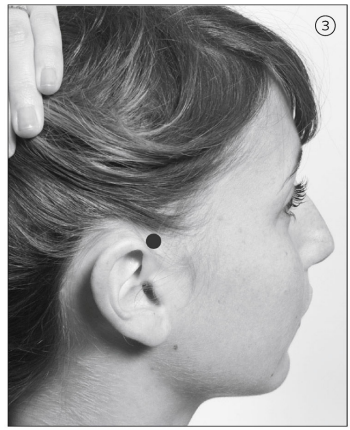
DIEN CHAM

1 - Massez horizontalement les points qui relient les lobes des oreilles au visage. Ces points sont également utiles en cas d'otite. **Attention**, ne stimulez pas ces points si vous souffrez d'hypotension !



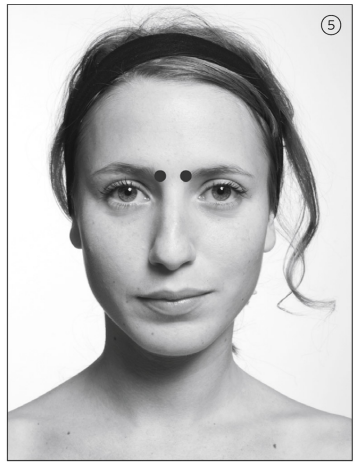
2 - Stimulez les points situés dans le creux derrière les lobes des oreilles. Ces points améliorent l'audition. Ils atténuent

les bourdonnements et sont préconisés dans toutes les affections des oreilles. **Attention**, comme pour le point précédent, à éviter en cas d'hypotension !

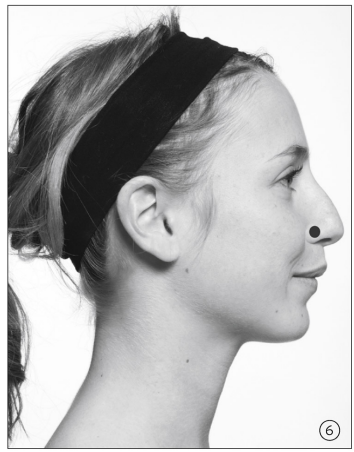


3 - Pressez ensuite, dans un mouvement de rotation, les points situés au-dessus de la jonction des oreilles.

4 - Pour améliorer l'audition, mais également en cas d'otite, massez les points qui se trouvent de part et d'autre de l'arête nasale, à hauteur du creux des ailes du nez.



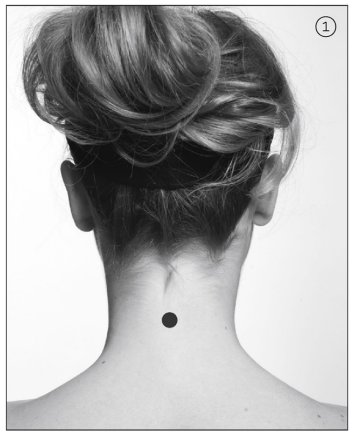
5 - Toujours contre les baisses d'audition, otites et autres maux d'oreilles, massez les points situés à l'extrémité interne des sourcils.



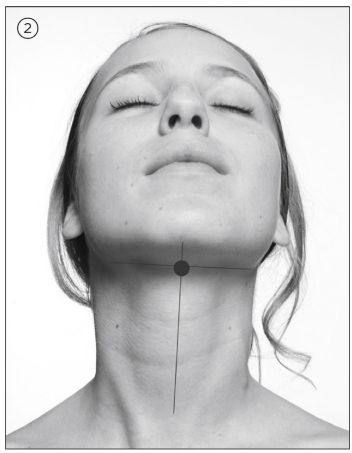
6 - En cas de troubles de l'ouïe, bourdonnements et acouphènes, stimulez avec la pointe arrondie d'un crayon ou d'un stylo-bille sans encre les points au milieu de la partie charnue des narines.

7 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles. Pour les repérer facilement, ouvrez la bouche.

ACUPRESSION



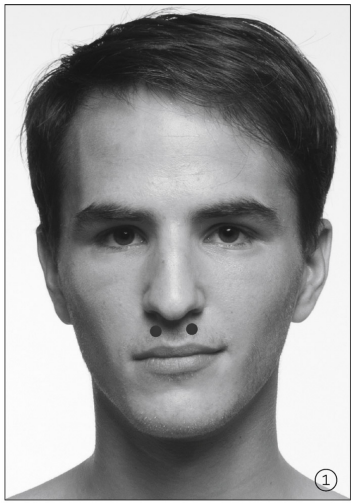
1 - Au milieu de la nuque, pressez le point situé à 2 travers de doigt sous le bord du crâne.



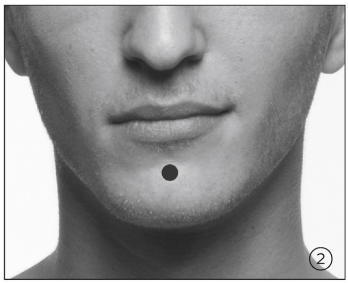
2 - Stimulez en douceur le point situé sur la gorge, à mi-distance de la ligne imaginaire reliant les deux angles de la mâchoire.

PROBLÈMES DE PROSTATE

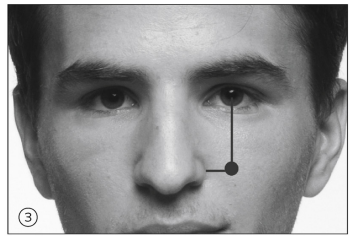
DIEN CHAM



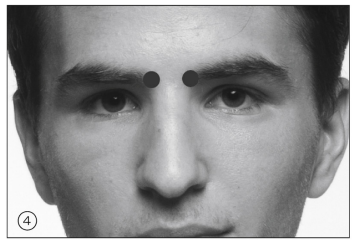
1 - Commencez par presser les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure).



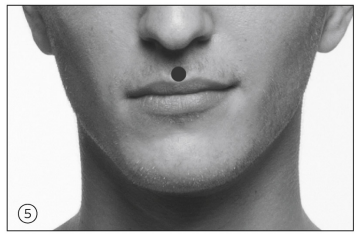
2 - Massez ensuite le point situé juste en dessous du creux du menton.



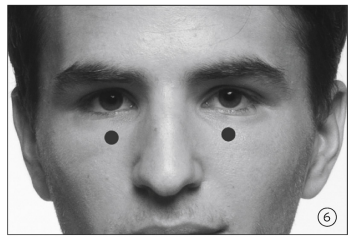
3 - Pressez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.



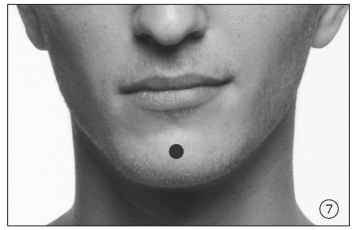
4 - Stimulez ensuite les points situés juste au-dessus des bords internes des sourcils.



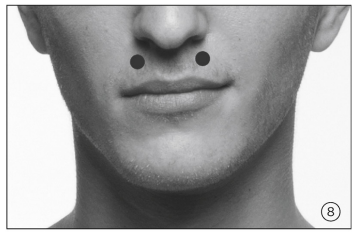
5 - Massez le point situé au-dessus du milieu de la lèvre supérieure.



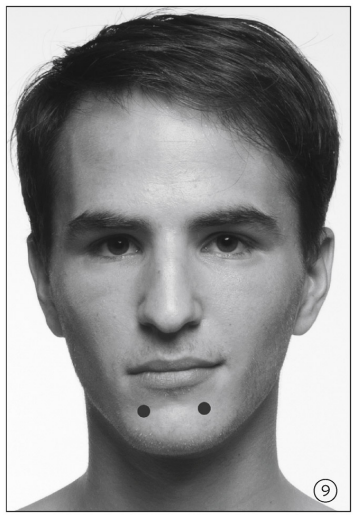
6 - Pressez les points qui se trouvent sur les bords inférieurs des orbites osseuses de l'œil, à hauteur des pupilles.



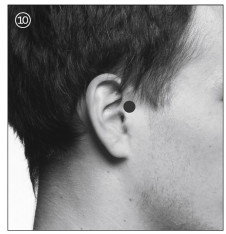
7 - Stimulez le point qui se trouve en plein milieu de la partie bombée du menton.



8 - Poursuivez en massant les points qui se trouvent dans l'alignement vertical des bords du nez, à mi-distance entre la bouche et la base du nez.



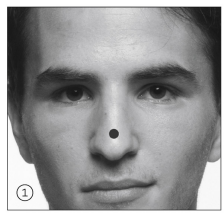
9 - Pressez ensuite les points de part et d'autre de la ridule en arc de cercle coiffant le haut de la partie bombée du menton ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute cette zone du menton.



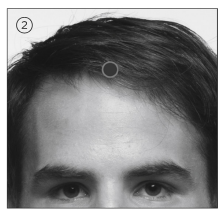
10 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

EN CAS DE MICTIONS FRÉQUENTES

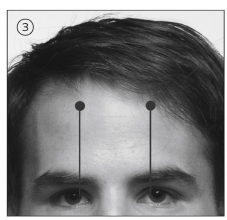
Les problèmes de prostate s'accompagnent souvent de mictions fréquentes et urgentes qui constituent un handicap dans la vie de tous les jours. Pour les atténuer, trois points peuvent vous être utiles.



1 - Le premier point se trouve sur l'arête du nez au niveau des creux des narines.



2 - Le point suivant est situé au milieu du sommet du front, à la racine des cheveux.



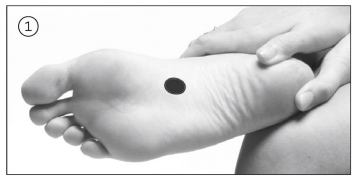
3 - Les derniers points se trouvent à hauteur du premier quart du front

en partant de la racine des cheveux, dans l'alignement vertical du bord interne des iris.

RÉFLEXOLOGIE

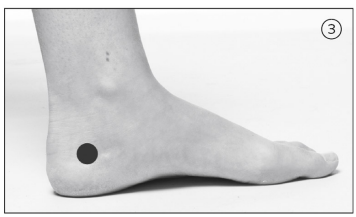
En réflexologie, les zones-réflexes à stimuler en cas de troubles de la prostate sont celles du rein, de la vessie et de la prostate.

Sur les pieds



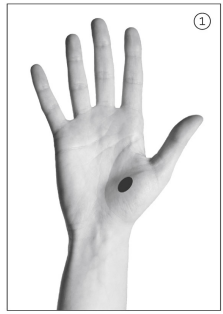
1 - La zone-réflexe du rein se trouve dans le creux du pied, dans l'alignement du deuxième orteil.

2 - La zone-réflexe de la vessie se trouve sur la ligne intérieure de la plante du pied, à hauteur du creux qui marque le début du talon.

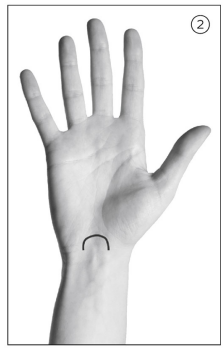


3 - La zone de la prostate est située sur le côté du talon, sur la face intérieure du pied, à la base du tendon d'Achille.

Sur les mains



1 - La zone du rein se trouve dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, à hauteur de l'articulation du pouce.

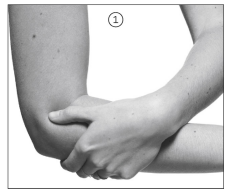


2 - La zone de de la vessie est située au milieu de la base de la paume.

3 - Quant à la zone de la prostate, elle se trouve sur le dos de la main, sur le bord interne de l'articulation du poignet.

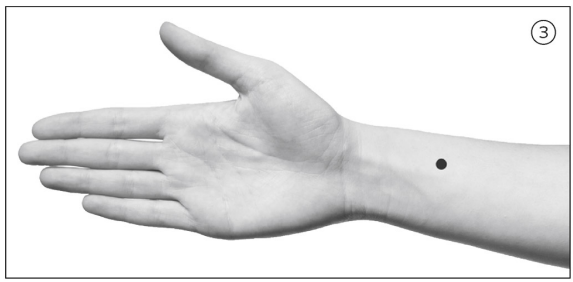
PSORIASIS

ACUPRESSION

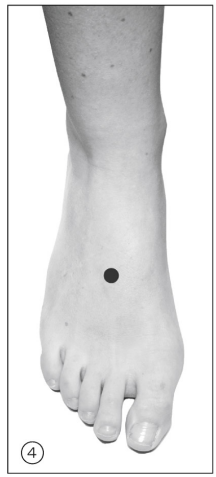


1 - Pliez votre bras et appuyez dans le pli du coude, à l'extérieur du bras, dans le creux de l'os.

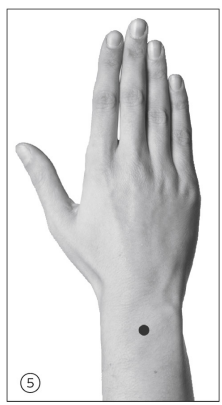
2 - Stimulez les points qui se trouvent à l'intérieur des cuisses, juste au-dessus des genoux. Pour les situer précisément, asseyez-vous et posez les mains sur vos genoux, laissez les pouces pendre verticalement à l'intérieur des cuisses. L'emplacement des pouces vous indiquera les points.



3 - Si vous avez des plaques sur le visage ou le cuir chevelu, pressez le point qui se trouve sur l'avant-bras, à 3 largeurs de doigt sous le pli du poignet, à l'endroit où vous sentez battre votre pouls.

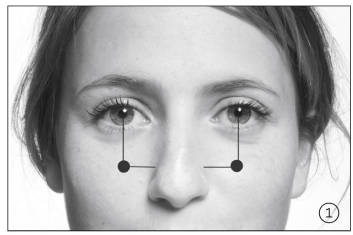


4 - Si les plaques affectent la plante des pieds, massez le point en plein centre du dessus du pied (à mi-distance entre les deux bords et à mi-distance également entre la pointe du pied et l'articulation de celui-ci).



5 - Si vos plaques sont situées sur les mains ou les ongles, stimulez le point sur le dessus du poignet, dans le creux à la jonction des deux os.

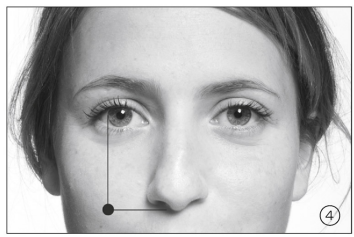
DIEN CHAM



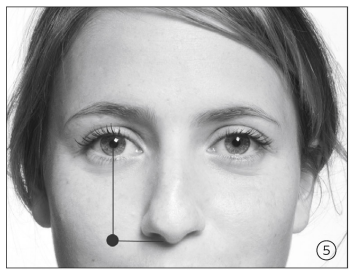
1 - Stimulez horizontalement les points qui se trouvent sur les deux joues à hauteur des creux du nez, dans l'alignement vertical des pupilles. **Attention**, ne stimulez pas ces points si vous souffrez d'hypotension !

2 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.

3 - Stimulez obliquement, en direction du coin des lèvres, les points situés dans l'alignement vertical des pupilles, à mi-distance entre la bouche et la base du nez. Ces points sont anti-inflammatoires et désintoxiquants.



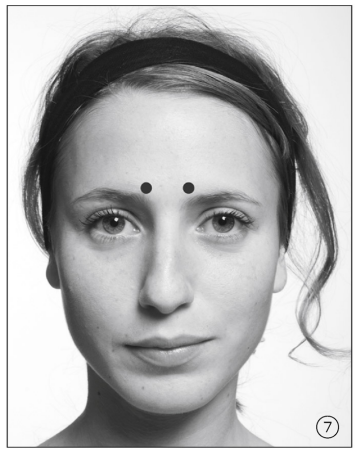
4 - Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical du bord extérieur de l'iris ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille droite.



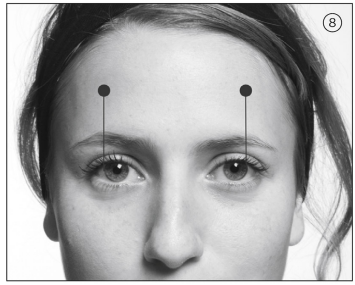
5 - Massez le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. Ce point peut être stimulé horizontalement en même temps que le point

précédent. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension.

6 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez.

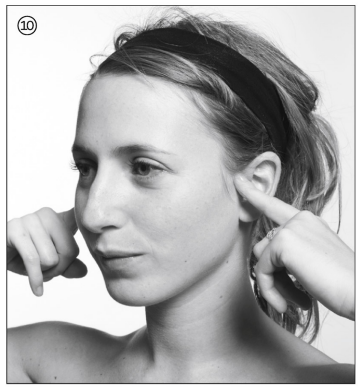


7 - Appuyez sur les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.



8 - Massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.

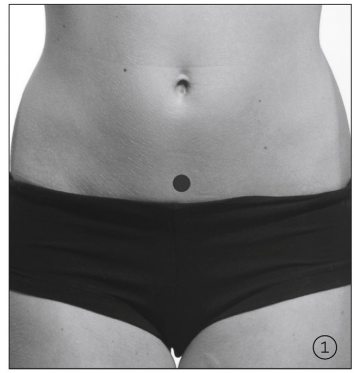
9 - Stimulez ensuite le point situé entre les sourcils. Ce point apaise les démangeaisons et désintoxique l'organisme. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypotension !



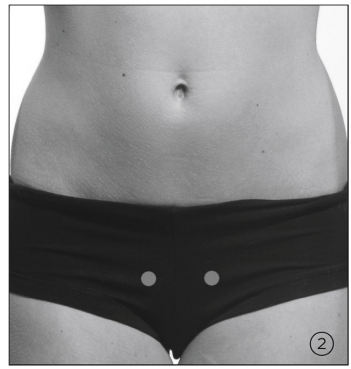
10 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

DOULEURS DE **RÈGLES**

ACUPRESSION



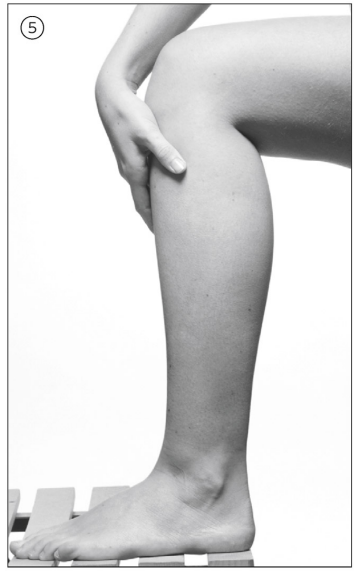
1 - Sur le ventre, massez le point qui se trouve au milieu de la ligne imaginaire qui relie le nombril au pubis.



2 - Sur le bord supérieur du pubis, massez ensuite les points situés à 2 travers de doigt de part et d'autre de cette même ligne imaginaire.

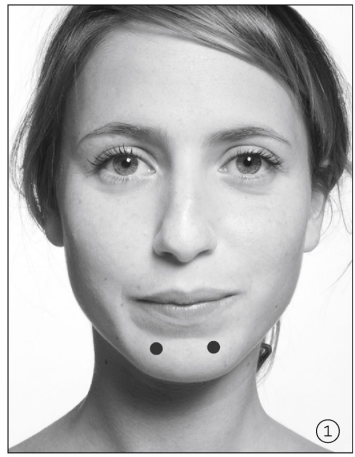
3 - Le point suivant se trouve à 5 travers de doigt au-dessus de la cheville, sur la partie interne du mollet dans une petite dépression située juste derrière le tibia.

4 - Dans le bas du dos, pressez les points situés le long des muscles de part et d'autre de la colonne vertébrale, de la taille au bas du coccyx.

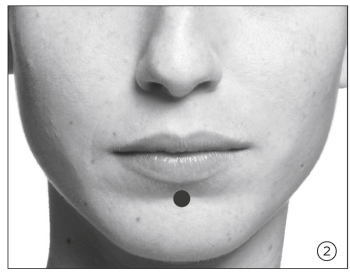


5 - Stimulez ensuite le point qui se trouve sur la face externe de la jambe, à 5 travers de doigt sous le pli du genou, dans le creux entre les deux os.

DIEN CHAM

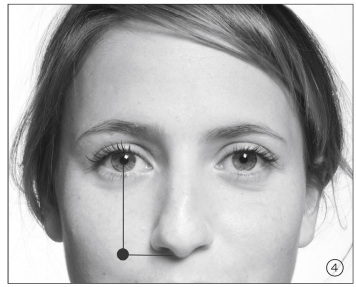


1 - Stimulez les points situés de part et d'autre de la ridule en arc de cercle coiffant le haut de la partie bombée du menton ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute cette zone du menton.

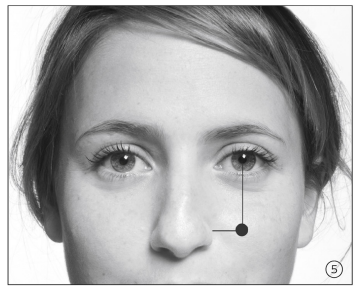


2 - Massez ensuite le point qui se trouve dans le creux du menton.

3 - Appuyez sous le milieu du nez, entre celui-ci et la bouche.



4 - Sur la joue droite, massez le point situé à hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**, ne stimulez pas ce dernier si vous souffrez d'hypertension.



5 - Sur la joue gauche cette fois, massez le point qui se trouve à hauteur de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.

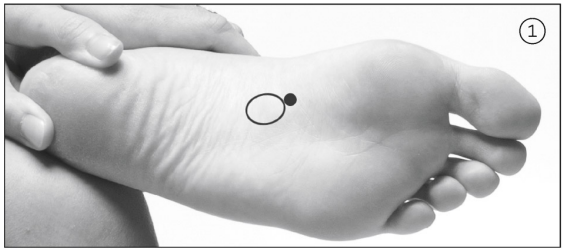
6 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez). Ces points calment efficacement les douleurs abdominales.

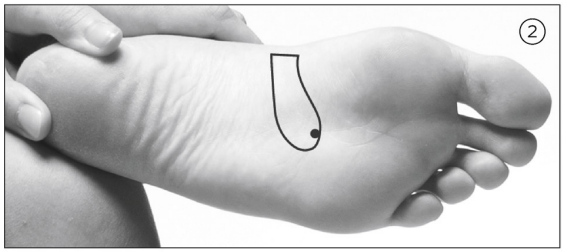
7 - Pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure).

8 - Massez en rond, tout en douceur, le point situé en plein milieu de l'arête du nez. Si vous appuyez légèrement, vous sentirez un petit creux sur l'arête. Ce point apaise les douleurs dorsales et abdominales, mais **attention**, il ne doit en aucun cas être stimulé si vous souffrez d'hypertension.

9 - Terminez votre séance en massant les points situés dans les creux devant les oreilles. Ces derniers régulent l'ensemble des fonctions du corps.

RÉFLEXOLOGIE





1 et 2 - Commencez par stimuler la zone du système endocrinien, dans le creux du pied. Massez le point des glandes surrénales, qui se trouve juste au-dessus de la zone du rein, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin (1), puis la zone du pancréas, qui s'étend sous les trois premiers orteils, et dont le point-réflexe est situé dans l'alignement de l'orteil central (2).

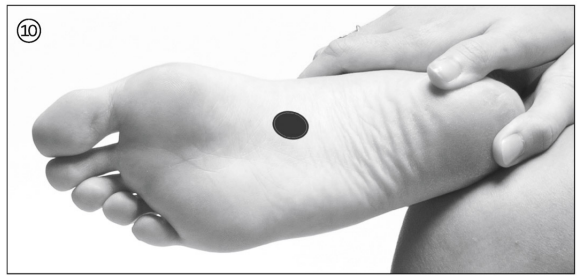
3 à 5 - Massez ensuite la pulpe des gros orteils où se trouvent les zones de l'hypothalamus (3), de l'hypophyse (4) et de l'épiphyse (5).

6 - Poursuivez en massant la zone de la thyroïde, située sur la face latérale intérieure du gros orteil, dans le creux à la hauteur de l'attache.

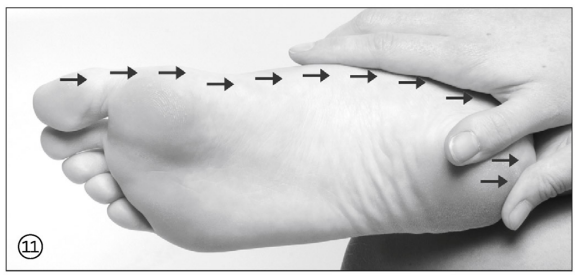
7 et 8 - Massez également la zone-réflexe des glandes parathyroïdes, située à la jonction du gros orteil et du deuxième orteil, tant sur le dessus du pied que sur la plante. Vous pouvez stimuler les deux côtés en même temps en pinçant cette zone entre le pouce et l'index.

9 - Terminez par la zone-réflexe du thymus, dans l'alignement

du deuxième orteil, à mi-hauteur de la partie charnue de la plante du pied.



10 - Passez ensuite à la zone-réflexe du rein, située dans le creux du pied, dans l'alignement du deuxième orteil.



11 - Puis massez tout l'arc interne du pied, zone-réflexe de la colonne vertébrale.

12 - Terminez votre massage du pied par le système reproducteur,

avec les trompes de Fallope, sur le dessus des pieds, au niveau de l'articulation de la cheville…

13 - … les ovaires sur le côté extérieur des talons, dans l'alignement de la pointe de la malléole…

14 - … et l'utérus sur le côté intérieur des talons, à la base du tendon d'Achille.

Sur les mains

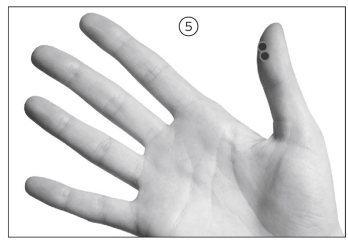
Travaillez les zones-réflexes des reins, des surrénales et du pancréas, toutes trois situées sur la partie charnue de la paume, sous le pouce.

1 - La zone du rein se trouve dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, au niveau de l'articulation du pouce.

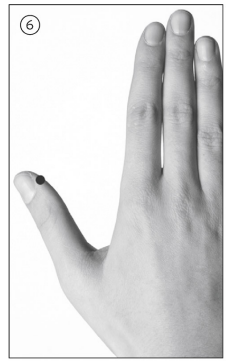
2 - La zone des glandes surrénales est située dans le creux formé par les os du pouce et de l'index.

3 - La zone du pancréas forme une bande à mi-distance entre le poignet et le début du pouce, qui rattache les deux premières zones au bord extérieur de la main.

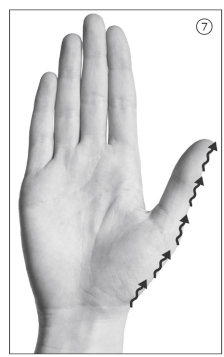
4 - Vous pouvez stimuler facilement ces trois zones en massant, dans un mouvement de reptation, toute la partie charnue à la base du pouce.



5 - Stimulez également les zones de l'hypothalamus et de l'hypophyse sur la pulpe du pouce…



6 - … et celle de l'épiphyse, sur le côté intérieur des pouces à hauteur du milieu de l'ongle.



7 - Pour travailler l'ensemble de la colonne vertébrale, massez toute l'arête osseuse du pouce, du poignet jusqu'à l'ongle.

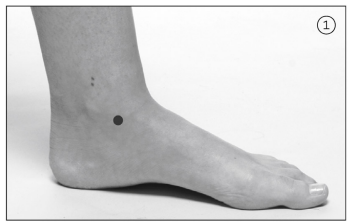
8 - Terminez par les zones-réflexes des trompes de Fallope sur le dos de la main à hauteur de l'articulation du poignet…

9 - … la zone des ovaires sur le bord externe de l’articulation du poignet…

10 - … et la zone de l’utérus sur le bord interne de cette même articulation.

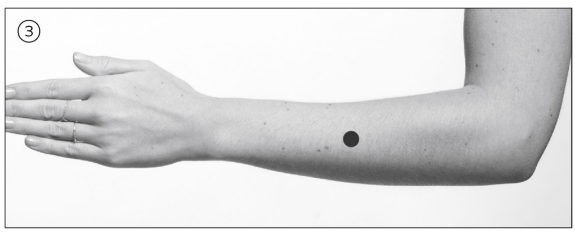
RHUMATISMES

ACUPRESSION



1 - Pressez le point qui se trouve sur le dos du pied, sur la face intérieure de la cheville, à hauteur du pli de celle-ci, sous l'os.

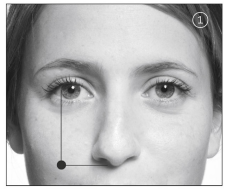
2 - Appuyez sur les points de part et d'autre de la bosse de la 7e vertèbre cervicale. C'est la première bosse que vous sentez à la base de la nuque.



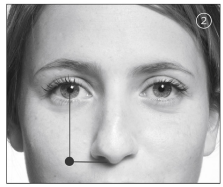
3 - Appuyez sur le dos de l'avant-bras, au milieu de celui-ci, à mi-distance entre le poignet et le pli du coude. Si vous souffrez

de douleurs rhumatismales chroniques, n'hésitez pas à masser longuement ce point plusieurs fois par jour.

DIEN CHAM



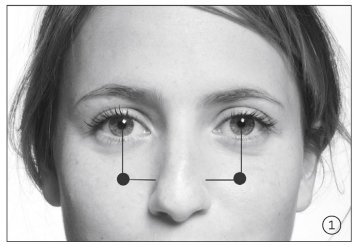
1 - Le point suivant a une action antidouleur utile en cas de rhumatismes. Il est situé sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical du bord externe de l'iris.



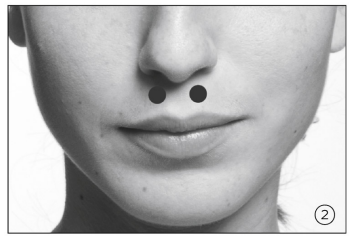
2 - Sur la même joue, massez également le point situé sur la même ligne horizontale que le précédent mais dans l'alignement vertical de la pupille. Ce point est anti-douleur et anti-inflammatoire et, comme le précédent, est à stimuler en cas de rhumatismes.

RHUME DES FOINS

DIEN CHAM



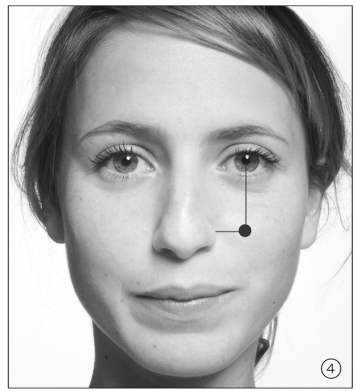
1 - Stimulez les points qui se trouvent sur les deux joues à hauteur des creux du nez, dans l'alignement vertical des pupilles. Ces points débouchent le nez et calment les symptômes oculaires désagréables.



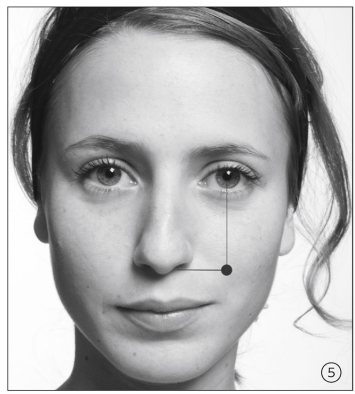
2 - Pour diminuer les sécrétions nasales, pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure).

3 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre

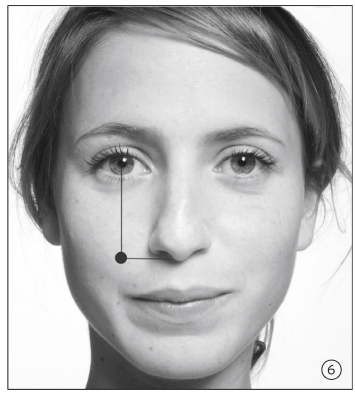
les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.



4 - Massez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.



5 - Sur la même joue, stimulez le point situé à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. Ce point débouche le nez et diminue les écoulements.

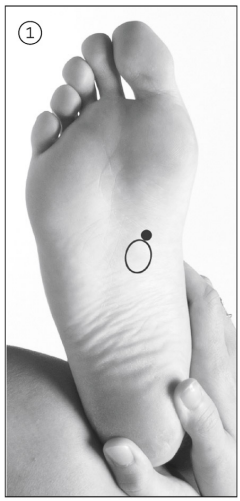


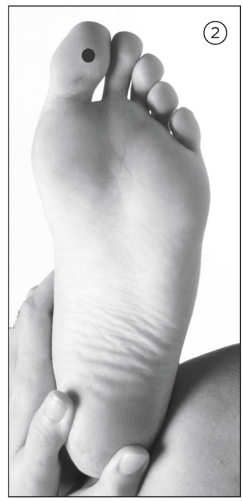
6 - Sur la joue droite cette fois, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille. Ce point débouche le nez et calme les réactions allergiques.

7 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez.

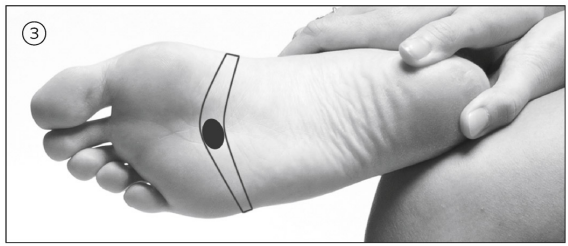
8 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles ou, pour plus de facilité, frottez de haut en bas toute la zone devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

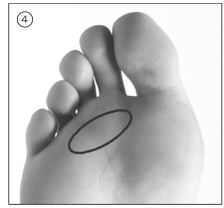




1 et 2 - Pour calmer une réaction allergique, massez le point-réflexe des glandes surrénales, située juste au-dessus de la zone du rein, dans le creux du pied dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin (1) et la zone de l'hypophyse (2), au centre de la partie charnue des gros orteils.



3 - Ensuite, travaillez la zone arquée du diaphragme, située en dessous de la partie charnue de la plante des pieds, en insistant sur la zone du plexus solaire sous les orteils centraux (en plus sombre).



4 - Massez ensuite les zones-réflexes des poumons, sur le coussinet de la plante des pieds sous les trois orteils centraux.

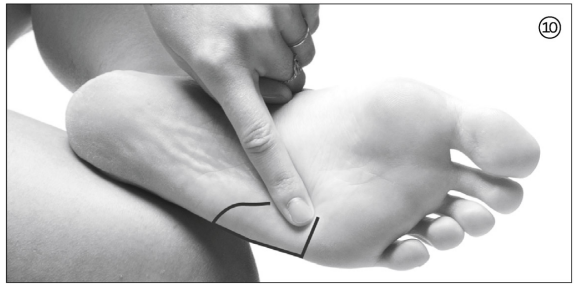
5 - Passez ensuite à la zone des sinus sur la partie charnue des orteils à l'exception du gros orteil…

6 - … et à celle des yeux, dans l'intervalle entre le deuxième et le troisième orteil.

7 - Stimulez ensuite la zone des bronches, au début de la plante du pied, dans l'alignement du creux entre le premier et le deuxième orteil…

8 - … et sur le dessus du pied gauche sur l'articulation du deuxième orteil…

9 - … et massez également la zone du nez, sur le dessus du pied entre le premier et le deuxième orteil du pied gauche.



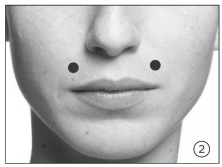
10 - Terminez par la zone de la rate, dans le creux du pied gauche dans l'alignement du petit orteil…

11 - … et celle des ganglions lymphatiques du haut du corps, sur le dessus des pieds, dans le creux entre chaque orteil.

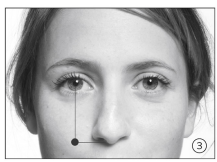
SAIGNEMENTS DE NEZ

DIEN CHAM

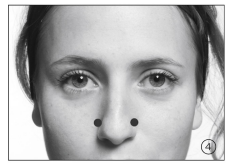
1 - Pressez dans un mouvement de rotation les points situés au-dessus de la jonction des oreilles.



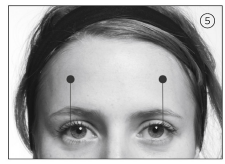
2 - Appuyez sur les sillons naso-géniens, à mi-distance entre la bouche et la base du nez, dans l'alignement vertical des commissures des lèvres.



3 - Stimulez le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension.



4 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez).



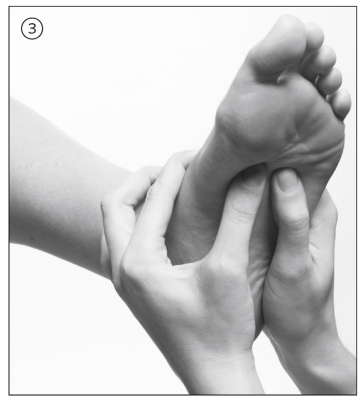
5 - Massez horizontalement, dans un mouvement de balayage, les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.

6 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

1 - Pressez fortement le dessus du gros orteil, entre l'ongle et la première phalange.

2 - Pincez en même temps l'os du nez.



3 - Faites-vous ensuite masser toute la plante du pied pour rééquilibrer l'organisme et la circulation sanguine.

4 - Si vous êtes seul, en même temps que vous vous pincez le nez, massez avec l'autre main la paume de la main qui pince le nez.

STÉRILITÉ

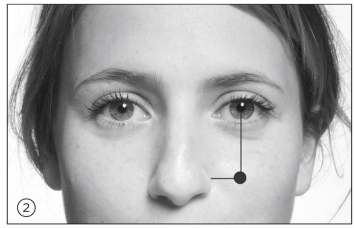
Il va de soi que, si vous désirez un enfant, une alimentation saine et une bonne hygiène de vie sont primordiales. Privilégiez les aliments frais bio, bannissez le tabac, l'alcool et l'alimentation industrielle, et évitez le sucre et le café. Consommez des super-aliments comme le pollen frais, la spiruline et la levure de bière. Et n'oubliez pas de faire au moins une demi-heure d'exercice chaque jour.

Toutes ces recommandations sont bien entendu valables pour vous aussi, Messieurs !

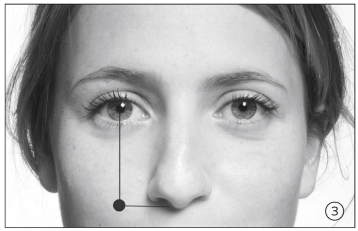
DIEN CHAM

Attention, si vous êtes enceinte ou pensez l'être, évitez de stimuler les points qui se trouvent sous le nez !

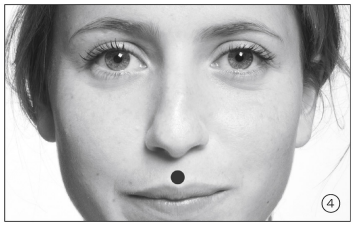
1 - Pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure).



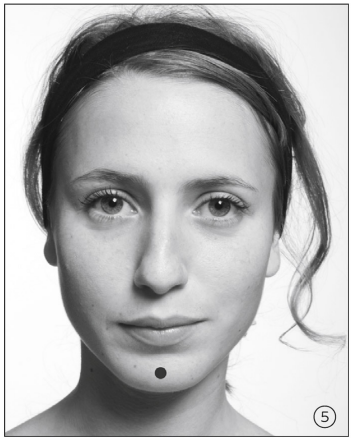
2 - Massez le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.



3 - Stimulez le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension.

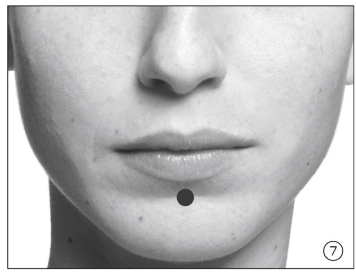


4 - Pressez le point au-dessus du milieu de la lèvre supérieure. **Attention**, ne stimulez pas ce point une fois que vous êtes enceinte, car il accélère les contractions utérines.

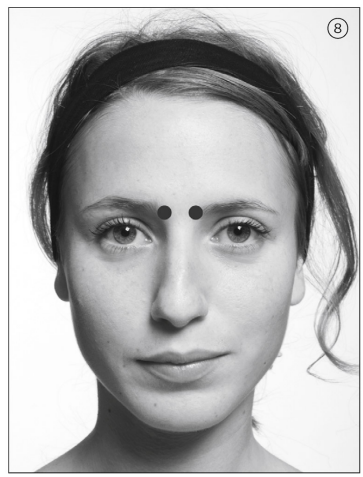


5 - Stimulez le point qui se trouve en plein milieu de la partie bombée du menton.

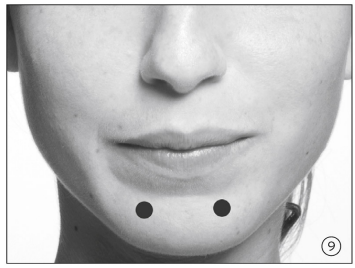
6 - Poursuivez en massant les points qui se trouvent dans l'alignement vertical des bords du nez, à mi-distance entre la bouche et la base du nez.



7 - Appuyez dans le creux du menton, à hauteur du centre de la lèvre inférieure.



8 - Massez les points situés sur les bords internes des sourcils.



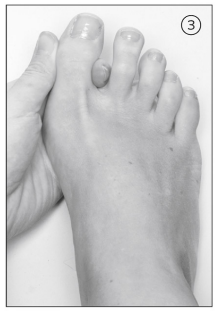
9 - Ensuite, stimulez les points situés de part et d'autre de la ridule en arc de cercle coiffant le haut de la partie bombée du menton ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute cette zone du menton.

10 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

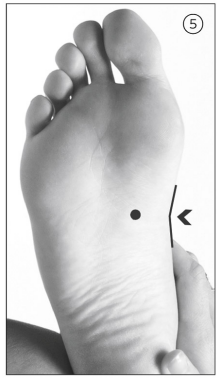
RÉFLEXOLOGIE

La réflexologie peut aider le système endocrinien à fonctionner correctement et à fournir suffisamment d'hormones aux organes reproducteurs. Vous pouvez choisir de masser les pieds ou les mains.

1 et 2 - Pour commencer, stimulez les zones-réflexes de l'hypophyse en massant la partie charnue du gros orteil ou du pouce.



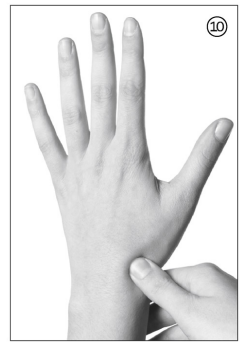
3 et 4 - Massez ensuite la zone-réflexe de la thyroïde, qui se trouve sur la face latérale intérieure du gros orteil, dans le creux à hauteur de l'attache, et à la base de la face latérale intérieure du pouce.



5 et 6 - Concentrez-vous ensuite sur le point-réflexe des glandes surrénales, situé sur la plante des pieds, dans l'alignement de la jointure entre le gros orteil et son voisin, à hauteur du creux de l'arc formé par le bord interne du pied, et sur la paume des mains, dans le creux entre les os du pouce et de l'index.

7 et 8 - Stimulez ensuite les ovaires chez la femme et les testicules chez l'homme. Leur point-réflexe se trouve sur le côté extérieur

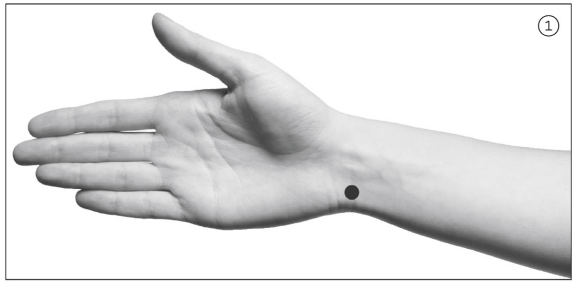
des talons, dans l'alignement de la pointe de la malléole, et sur le bord externe des poignets.



9 et 10 - Massez aussi le point de l'utérus chez les dames et de la prostate chez les messieurs. Ce dernier se trouve sur le côté intérieur des talons, à la base du tendon d'Achille, et sur le bord interne des poignets.

STRESS

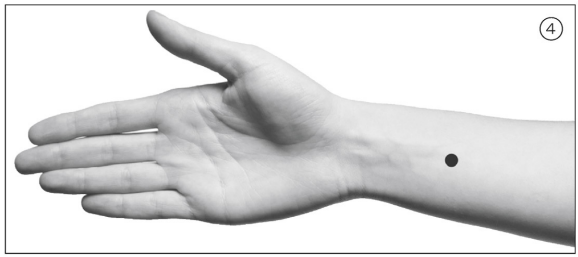
ACUPRESSION



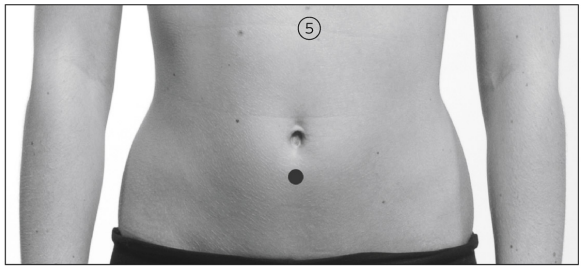
1 - Commencez par appuyer sur le point situé dans le pli du poignet, dans l'alignement de l'auriculaire, sur le côté extérieur du tendon, dans le creux de l'os.

2 - Pressez le dos de la main, dans le V formé par l'angle de l'os entre le pouce et l'index.

3 - Appuyez sur le dessus du pied, dans l'angle de l'os, entre le gros orteil et son voisin.

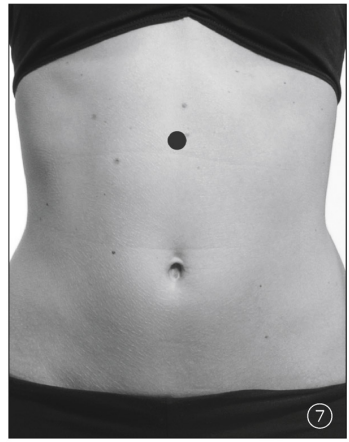


4 - Pressez le point situé à 3 largeurs de doigt au-dessus de la pliure du poignet, sur la face interne de l'avant-bras, entre les deux tendons centraux. Ce point, qui apaise les angoisses, est également connu pour calmer les nausées et le mal des transports.

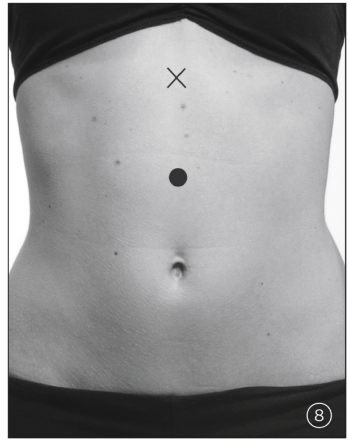


5 - Tout en respirant calmement par le ventre, pressez de manière appuyée le point qui se trouve à 2 travers de doigt sous le centre du nombril…

6 - … puis massez délicatement le point situé entre les seins, à mi-distance entre les mamelons.



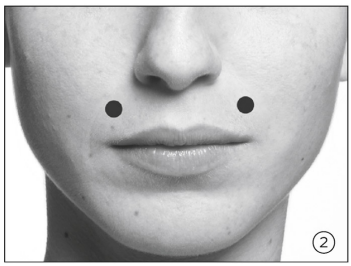
7 - Stimulez le point situé à 6 largeurs de doigt au-dessus du nombril.



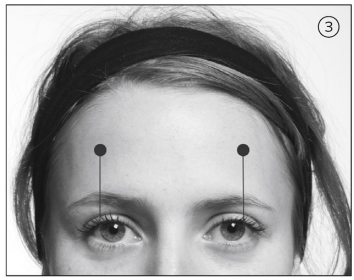
8 - Massez ensuite le point à mi-distance entre votre nombril
et l'endroit où vos côtes se rejoignent.

DIEN CHAM

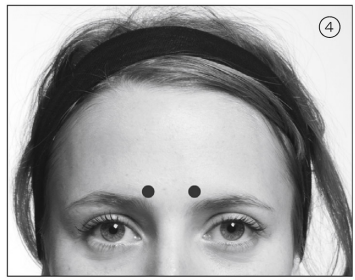
1 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.



2 - Appuyez sur les sillons naso-géniens, à mi-distance entre la bouche et la base du nez, dans l'alignement vertical des commissures des lèvres.



3 - Pour apaiser les nerfs, balayez horizontalement les points calmants situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front.

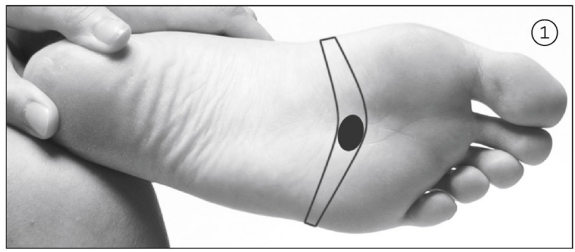


4 - Pour apaiser les battements du cœur et calmer l'ensemble du système nerveux, pressez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils.

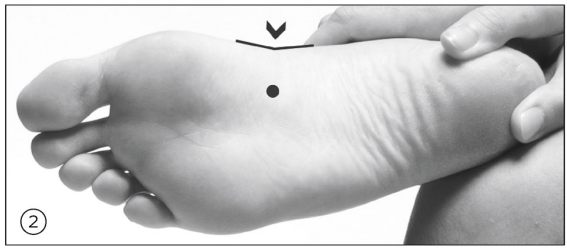
5 - Si votre stress est associé à des maux de tête, massez le point situé entre les sourcils.

6 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

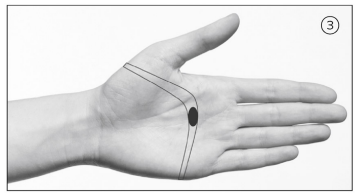
RÉFLEXOLOGIE



1 - Pour calmer le stress, massez la zone du diaphragme, située en dessous de la partie charnue de la plante des pieds, sur toute la largeur du pied, en insistant sur la zone du plexus solaire sous les orteils centraux .

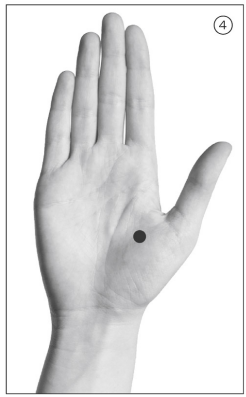


2 - Insistez ensuite sur le point-réflexe des glandes surrénales, situé sur la plante des pieds, dans l'alignement de la jointure entre le gros orteil et son voisin, à hauteur du creux de l'arc formé par le bord interne du pied.



3 - Si vous préférez masser les mains, la zone du diaphragme forme un arc de cercle qui va de l'articulation de la base du pouce jusqu'au premier tiers du bord externe de la main. Quant au plexus solaire,

sa zone-réflexe se situe au milieu de la zone du diaphragme, dans l'alignement du majeur.



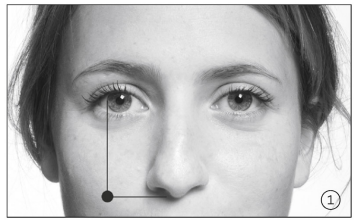
4 et 5 - La zone des surrénales se trouve sur la paume de la main, sur la partie charnue dans le creux de l'os du pouce et de l'index. Vous pouvez la stimuler facilement en massant, dans un mouvement de reptation, toute la partie charnue à la base du pouce.

6 et 7 - Pour terminer, mains à plat, massez votre ventre en rond, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.

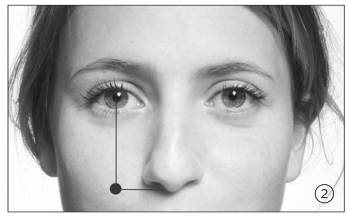
7

TROP DE **TRIGLYCÉRIDES**

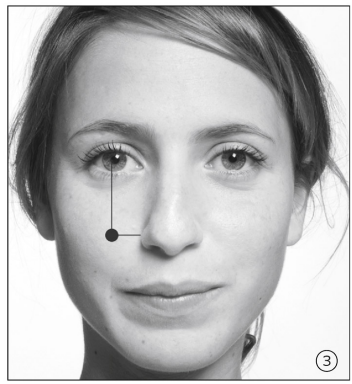
DIEN CHAM



1 - Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical du bord extérieur de l'iris ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille droite.



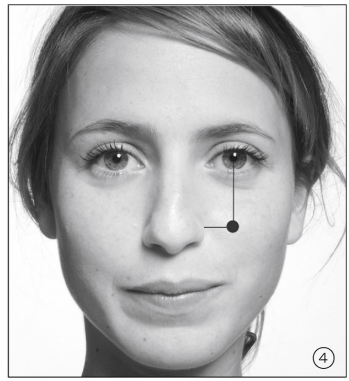
2 - Massez ensuite le point qui se trouve sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, dans l'alignement vertical de la pupille. **Attention**, ne stimulez pas ce point si vous souffrez d'hypertension !



3 - Toujours sur la joue droite, pressez le point à hauteur du milieu

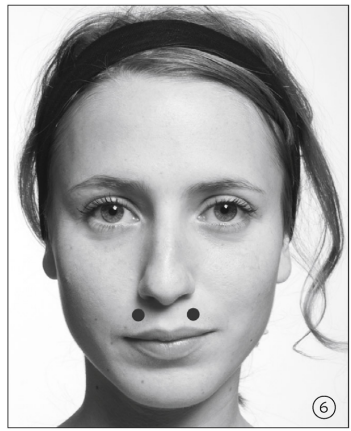
de la partie charnue du nez, dans l'alignement du bord externe de la pupille.

Remarque : les points 1, 2 et 3 peuvent être stimulés ensemble.



4 - Poursuivez en massant le point situé sur la joue gauche, à hauteur du milieu de la partie charnue du nez, dans l'alignement vertical de la pupille.

5 - Pressez ensuite les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure (ou massez simplement toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure).

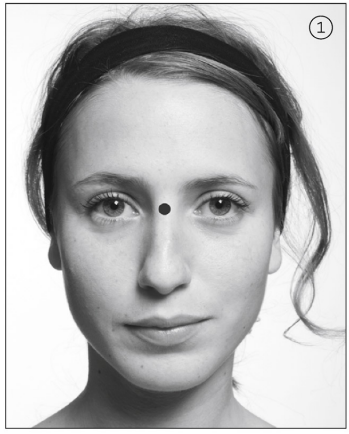


6 - Stimulez les points qui se trouvent dans l'alignement vertical des bords du nez, à mi-distance entre la bouche et la base du nez.

7 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

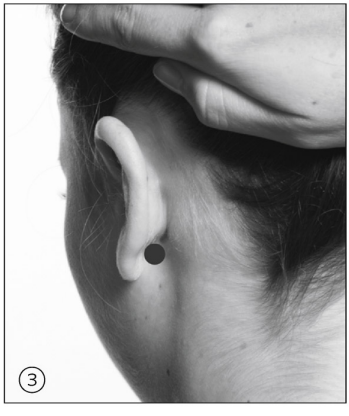
EN CAS D'INSUFFISANCE THYROÏDIENNE

Si, outre vos triglycérides élevés, vous souffrez d'insuffisance thyroïdienne, stimulez également les points suivants (mais **attention**, ne pressez aucun de ces trois points si vous souffrez d'hypotension !) :



1 - Le point situé entre les yeux.

2 - Les points qui relient les lobes des oreilles au visage, dans un mouvement de massage horizontal.



3 - Les points situés dans le creux derrière les lobes des oreilles.

TURISTA

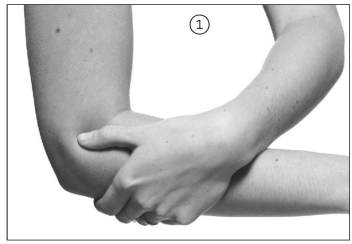
MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

Contre la turista, ou diarrhée du voyageur, n'oubliez pas que le meilleur remède reste la prévention.

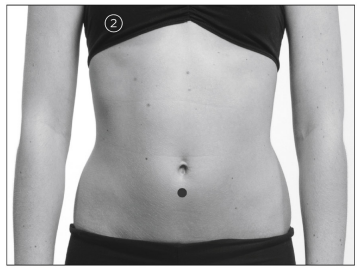
- *Si vous partez dans un pays chaud, pensez aux probiotiques. Commencez la cure une semaine avant de partir et poursuivez-la pendant toute la durée de vos vacances.*
- *Consommez uniquement de l'eau minérale en bouteille (en vérifiant lors de l'achat que celle-ci est bien hermétiquement fermée).*
- *Lavez-vous les mains avant chaque repas. Cuisez bien vos aliments.*
- *Évitez la consommation de crudités et de viande crue.*
- *Pelez bien les fruits avant de les consommer.*
- *Oubliez les glaçons dans vos boissons et évitez les crèmes glacées.*

Bonnes vacances !

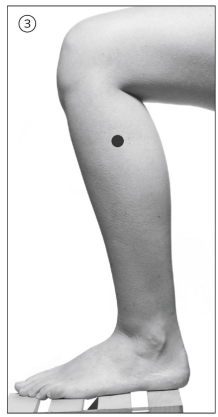
ACUPRESSION



1 - Pliez votre bras et appuyez dans le pli du coude, à l'extérieur du bras, dans le creux de l'os.

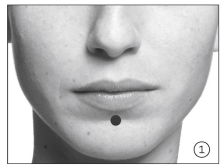


2 - Appuyez à 2 largeurs de doigt sous le nombril.



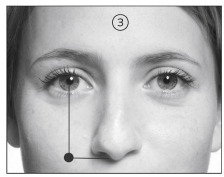
3 - Stimulez le point situé sur le côté externe du mollet, à 10 cm sous le pli du genou.

DIEN CHAM



1 - Dès les premiers symptômes de la turista, stimulez le point qui se trouve dans le creux du menton. Ce point est bien utile en cas de diarrhée et de maux de ventre.

2 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension ou si vous êtes enceinte.

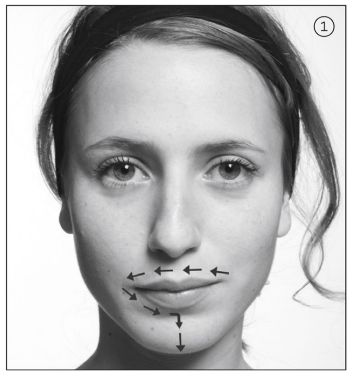


3 - Sur la joue droite, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille.

4 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines (ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez). Ces points calment efficacement les douleurs abdominales.

5 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles. Ces derniers régulent l'ensemble des fonctions du corps.

Pour calmer un besoin urgent…



1 - Pour calmer un besoin urgent rapidement et en toute discrétion, massez le contour de la bouche, dans le sens antihorloger, avec la pulpe du majeur et de l'index, en terminant le mouvement en descendant verticalement le long du menton.

2 - Mains à plat, massez votre ventre en rond, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

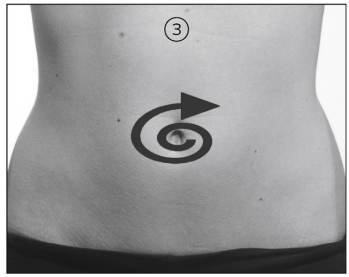
BIEN VIEILLIR

Il n'existe bien évidemment pas (et c'est dommage) de point d'acupuncture pour devenir centenaire, mais l'acupression et la réflexologie pratiquées chez les personnes âgées ont cependant une influence favorable sur leur état de santé et, par conséquent, leur longévité. L'une comme l'autre stimulent les facultés d'auto-guérison de l'organisme et permettent d'éviter la surconsommation de médicaments. Le massage des zones-réflexes stimule en douceur la totalité des organes. De plus, celui-ci détend et procure un sentiment de bien-être appréciable.

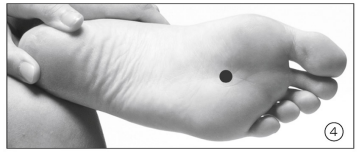
ACUPRESSION

1 - Massez délicatement le point situé entre les seins, à mi-distance entre les mamelons. Ce point stimule la mémoire.

2 - Toujours en cas de problèmes de vue, notamment la presbytie, fréquente à partir d'un certain âge, massez les points situés à l'intérieur de l'œil, juste au-dessus des bords internes.



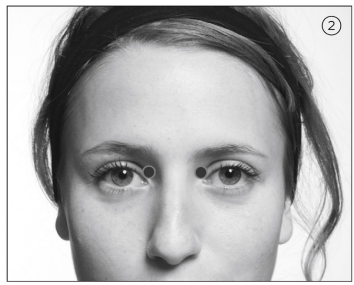
3 - Pour lutter contre la constipation, massez votre ventre autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre, mains bien à plat.



4 - Sur la plante du pied, appuyez sur le point situé dans l'alignement entre le deuxième orteil et le troisième, à 1/3 du pied en partant de la pointe. Ce point est un point d'équilibre, qui lutte contre les vertiges et atténue l'anxiété.

DIEN CHAM

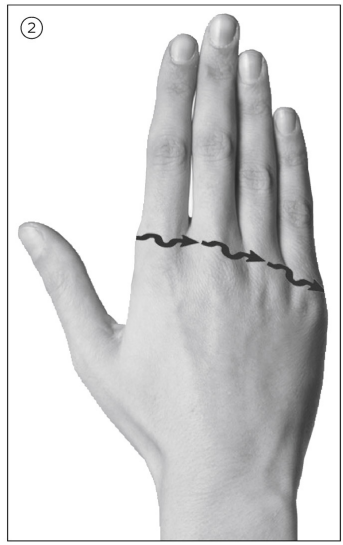
1 - Pressez le point situé juste en dessous du nez, en dessous de l'arête centrale. Ce point augmente l'énergie, régularise le cœur, lutte contre la constipation, stimule les sécrétions gastriques, souvent insuffisantes chez les personnes âgées, et calme les douleurs lombaires. **Attention**, cependant : il est déconseillé en cas d'hypertension.



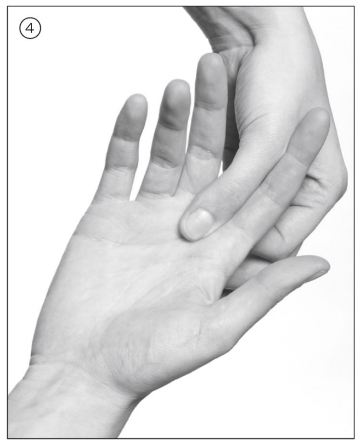
2 - Pour améliorer la vue et atténuer les troubles oculaires, massez la nuque, à la naissance des cheveux, dans le creux de part et d'autre des muscles.

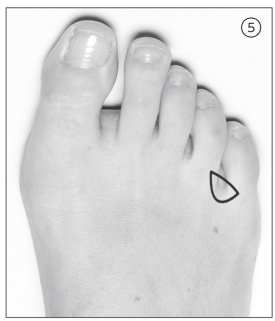
RÉFLEXOLOGIE

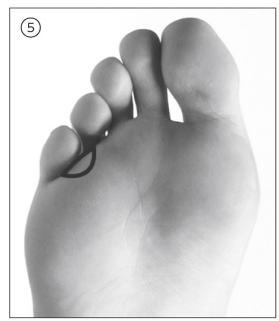
1 et 2 - Commencez par masser les zones-réflexes de la tête et du cou, sur le dessus des pieds à la jointure des orteils et sur le dessus des mains à la jointure des doigts.



3 et 4 - Insistez ensuite sur les zones-réflexes de l'œil, qui se trouvent à la jointure du deuxième et du troisième orteil, tant sur la plante du pied (au niveau de la partie charnue) que sur le dessus. Pressez cette zone entre deux doigts. Si vous souffrez de l'œil gauche, agissez sur le pied gauche ; si vous voulez soigner l'œil droit, massez le pied droit. Sur les mains, travaillez les zones-réflexes de l'œil à la jointure de l'index et du majeur, tant sur le dos de la main que sur la paume.

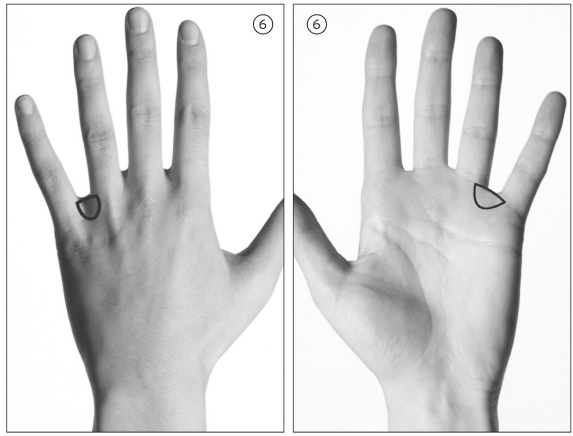




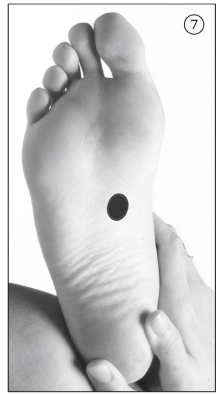


5 et 6 - Massez ensuite de la même manière la zone-réflexe des oreilles qui se trouve, quant à elle, à la jointure du quatrième et du cinquième

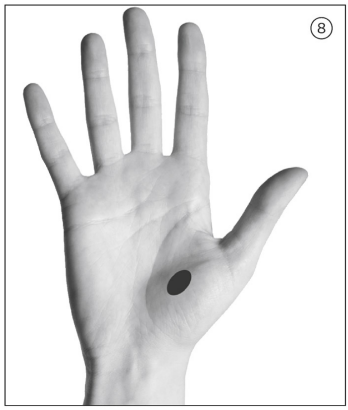
orteil, à la fois sur la plante (au niveau de la partie charnue) et sur le dessus du pied. Sur les mains, massez la jointure de l'annulaire et de l'auriculaire, sur la paume et le dos de la main.



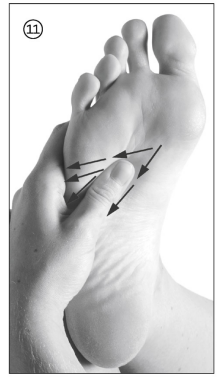
Stimulez ensuite les zones de l'appareil urinaire et du système digestif.



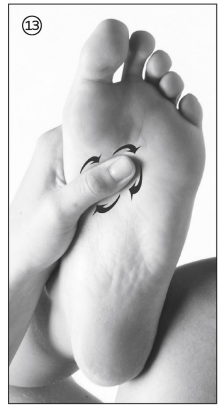
7 et 8 - La zone-réflexe du rein se trouve dans le creux du pied, dans l'alignement du deuxième orteil, et sur la paume de la main, dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur, à hauteur de l'articulation du pouce, sur la partie charnue.



9 et 10 - La zone-réflexe de la vessie se trouve sur la ligne intérieure de la plante du pied, à hauteur du creux du pied qui marque le début du talon. Sur la main, elle se trouve au centre de la base de la paume.

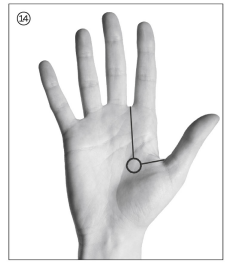


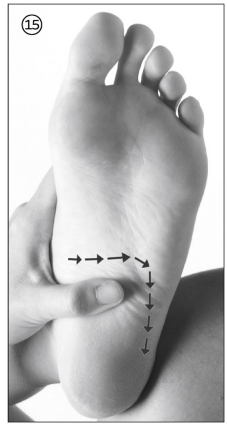
11 et 12 - Pour agir sur le foie, massez la zone triangulaire dans le creux de la plante du pied droit, en commençant dans l'alignement de l'articulation entre le gros orteil et son voisin, et en allant jusqu'au bord externe du pied. Sur la main, massez la zone triangulaire dans la paume de la main droite, en commençant dans l'alignement de l'articulation entre l'index et le majeur et en allant jusqu'au bord externe de la main.



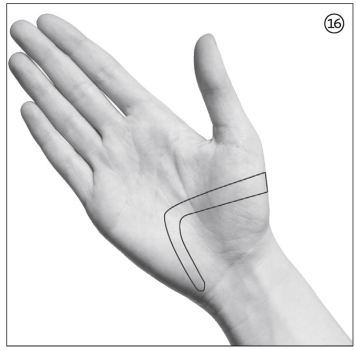
13 et 14 - Massez ensuite de manière rotative la zone-réflexe

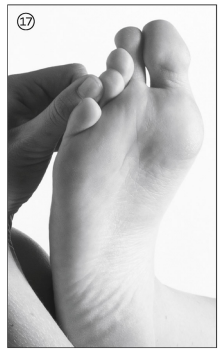
de l'estomac, sur la plante du pied, en dessous du coussinet du gros orteil ou, sur la paume de la main, à l'angle de la perpendiculaire qui relie la base du pouce et la jointure entre l'index et le majeur.



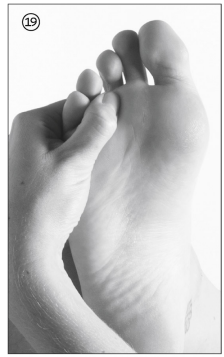


15 et 16 - Continuez par la zone du côlon. Sur le pied, elle forme un arc partant du milieu de la partie interne de la plante, bifurquant à angle droit à hauteur de la jonction entre le petit orteil et son voisin, et se terminant au début du talon. Sur la paume, elle forme un arc qui part du bord de l'attache de la main, remonte jusqu'au tiers de la paume, puis traverse la paume en direction de la jointure du pouce.

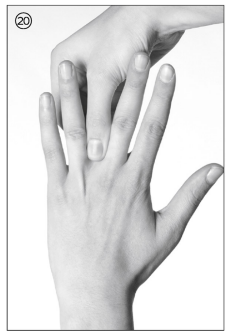




17 et 18 - Si vous avez des vertiges ou des problèmes d'équilibre, massez le point d'équilibre situé, sur le pied, à la base de la face latérale du quatrième orteil, du côté du petit orteil, et, sur la main, à la base de la face latérale de l'annulaire, côté auriculaire.

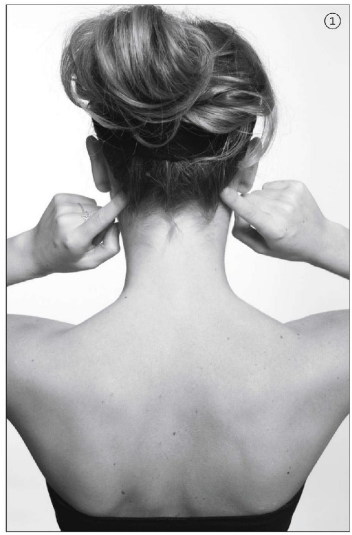


19 et 20 - Si vous souffrez de bourdonnements d'oreilles ou d'acouphènes, massez le point-réflexe de la trompe d'Eustache qui se trouve à la jointure du troisième et du quatrième orteil et, sur la main, à celle de l'annulaire et du majeur.



PROBLÈMES D'YEUX

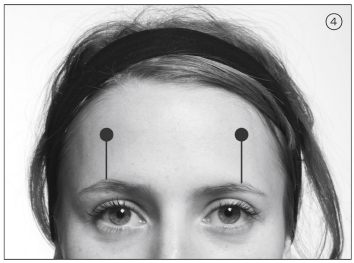
ACUPRESSION



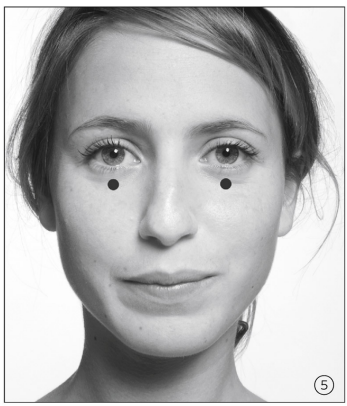
1 - Massez la nuque, à la naissance des cheveux, dans le creux de part et d'autre des muscles.

2 - Pincez l'os sub-orbital, au niveau du bord interne des sourcils.

3 - Appuyez sur les bords internes de l’orbite de l’œil.



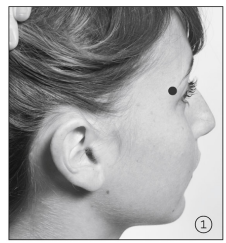
4 - Contre la fatigue oculaire, massez les points dans l’alignement du sommet des sourcils, à mi-hauteur du front.



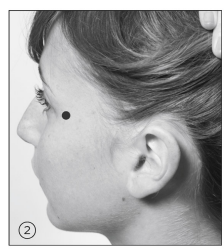
5 - Avec douceur, stimulez les points au milieu du bord inférieur de l’orbite de l’œil. Utiles en cas de conjonctivite et d’irritations, ces points améliorent également les troubles de la vue en général.

DIEN CHAM

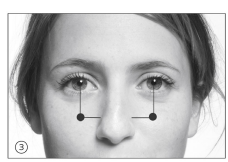
Attention : les points **3**, **10** et **12** ne doivent pas être stimulés si vous souffrez d'hypotension et, en cas d'hypertension, les points **4** et **5** doivent être évités !



1 - Pour soulager les douleurs oculaires et les migraines ophtalmiques, massez en douceur les bords externes des sourcils, sur le rebord de l'os sub-orbital.

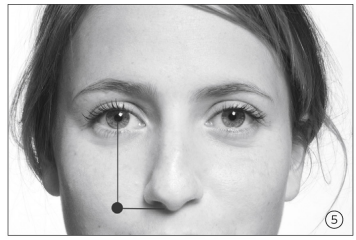


2 - Au niveau des bords externes de l'œil, massez dans un mouvement vertical les points situés juste derrière l'os orbital.

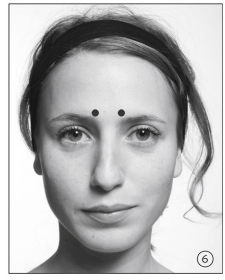


3 - Stimulez horizontalement les points qui se trouvent sur les deux joues à hauteur des creux du nez, dans l'alignement vertical des pupilles. Ces points apaisent les brûlures oculaires et les yeux rouges.

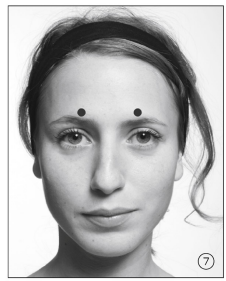
4 - Pour améliorer la vue, massez doucement les points de part et d'autre de la ligne inférieure des lèvres, dans l'alignement vertical des pupilles.



5 - À droite cette fois, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille. Ce point est utile pour soulager les troubles de la vue en général.



6 - Si vous avez une faiblesse de la vue, massez les points situés au-dessus des bords internes des sourcils…



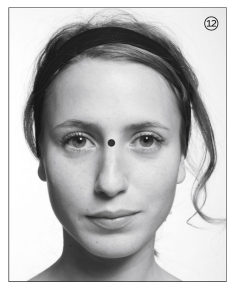
7 - … et les points juste au-dessus des sourcils dans l'alignement vertical du bord interne des iris.

8 - Ensuite, toujours au-dessus des sourcils, pressez les points situés dans l'alignement vertical des coins externes de l'œil.

9 - Pour plus de facilité, vous pouvez stimuler l'ensemble de ces points en appuyant tout le long des sourcils par petites pressions de l'intérieur vers l'extérieur.

10 - En cas de tension oculaire trop élevée, travaillez les points situés de part et d'autre de la partie bombée du menton, à hauteur du tiers inférieur de celui-ci…

11 - … et pressez dans un mouvement de rotation les points au-dessus de la jonction des oreilles.



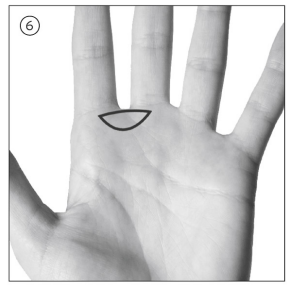
12 - Si votre vision est trouble, stimulez le point situé entre les yeux.

13 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

1, 2 et 3 - Pour soulager les troubles oculaires, pressez entre deux doigts la partie charnue entre le deuxième et le troisième orteil. Si vous souffrez de l'œil gauche, agissez sur le pied gauche et, si vous voulez soigner l'œil droit, travaillez le pied droit. Les zones-réflexes des yeux se trouvent en effet entre le deuxième et le troisième orteil, tant sur la plante du pied que sur le dessus.

4, 5 et 6 - Si vous préférez travailler sur les mains, pressez la jonction de l'index et du majeur. En effet, les zones-réflexes des yeux sont situées à cet endroit tant sur le dos de la main que sur la paume.

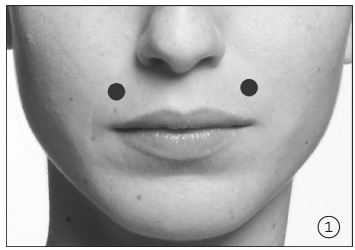


POINTS ANTIDOULEUR ET ANTI-INFLAMMATOIRES

ACUPRESSION

Le point antidouleur général se trouve dans le V formé par l'angle de l'os entre le pouce et l'index.

DIEN CHAM

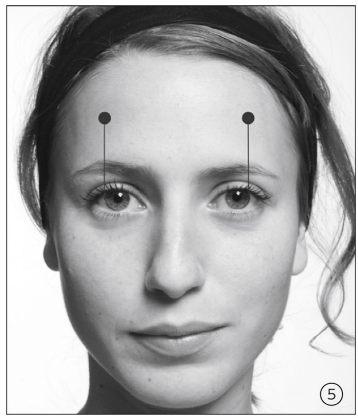


1 - Appuyez sur les sillons naso-géniens, à mi-distance entre la bouche et la base du nez, dans l'alignement vertical des commissures des lèvres. Ces points soulagent les douleurs inflammatoires, car ils libèrent des corticoïdes naturels.

2 - Le point situé entre les sourcils agit comme une aspirine naturelle. **Attention**, évitez-le si vous souffrez d'hypotension.

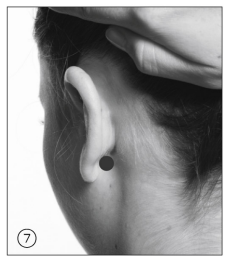
3 - Les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines, agissent comme un anesthésiant et un anti-inflammatoire naturel. Massez-les, ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez.

4 - Les points situés au-dessus des bords internes des sourcils calment la douleur et détendent les muscles.



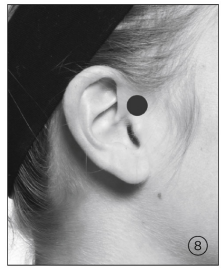
5 - Balayez horizontalement les points situés au-dessus de l'arc des sourcils (au niveau du bord extérieur des iris), à mi-hauteur du front. Ces points ont une action calmante et antidouleur.

6 - Massez horizontalement les points, antalgiques et anti-inflammatoires, qui relient les lobes des oreilles au visage. Ces points, en outre, abaissent la température, mais **attention** : ne les stimulez pas si vous souffrez d'hypotension !



7 - Comme les précédents, les points situés dans le creux derrière les lobes des oreilles sont antidouleur, anti-inflammatoires

et fébrifuges.



8 - Comme d'habitude, terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

BIBLIOGRAPHIE

Réflexologie et acupression : le massage des points réflexes, de Janet Wright aux éditions Flammarion.

Se soigner par la réflexologie, de Nicola M. Hall aux éditions Hachette.

L'encyclopédie des points qui guérissent, du Dr Roger Dalet aux éditions Jouvence.

Acupression, de Carola Beresford-Cooke et du Dr Peter Albright aux éditions Amphora.

Dien Cham : une étonnante méthode vietnamienne de réflexologie faciale, de Marie-France Muller et Nhuan le Quang aux éditions Jouvence.

Shiatsu pratique, de Denis Lamboley aux éditions Marabout.

Zone Therapy, de Joseph Corvors aux éditions Century.

ABC du Dien Chan, Pr Bùi Quôc Châu aux éditions Grancher.

Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection La santé au naturel** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : http://leduc.force.com/lecteur

Les éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris
info@editionsleduc.com

Retour à la première page.

Ce document numérique a été réalisé par PCA